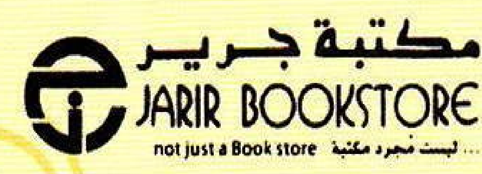
لماذا يتصادم المريخ والزهرة

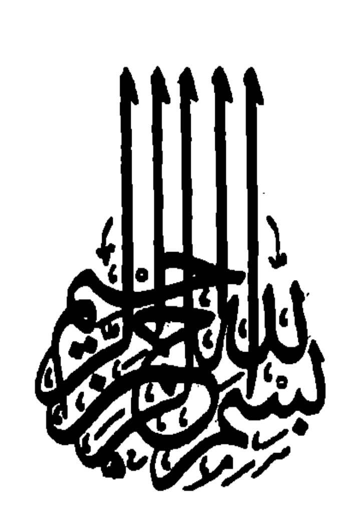
تحسين العلاقات من خلال فهم الاستجابات المختلفة لكل من المريخ والزهرة إزاء الضغوط

د. جون جراى

الكاتب رقم ١ صاحب المؤلفات الأكثر مبيعاً في العالم
حسب تصنيف مجلة نيويورك تايمز
مؤلف كتاب الرجال من المريخ النساء من الزهرة



لماذا يتصادم المريخ والزهرة



لماذا يتصادم المريخ والزهرة

تحسين العلاقات من خلال فهم الاستجابات المختلفة
لكل من المريخ والزهرة إزاء الضغوط





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الثانية ٢٠٠٨

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض١١٤٧١ -تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ -فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

WHY MARS & VENUS COLLIDE

Improving Relationships by Understanding How Men and Women Cope Differently with Stress

JOHN GRAY, PH.D.



بكل الحب ومن صميم الفؤاد

أهدى هذا الكتاب إلى زوجتى .. بونى جراى

فحبها هو ما ساعدنى كى أظهر أفضل ما لدىّ

وأشارك الآخرين فيما تعلمناه معًا.

المحتويات

شكر وتقدير

أقدم بالغ الشكر لزوجتى - بونى - لمشاركتها لى رحلتى مع هذا الكتاب، فلطالما كانت معلمة عظيمة وأكثر المؤمنين بى. وهى مصدر رائع لبصيرتى، وقدرتها على الحب والعطاء هى مصدر إلهامى. ومن ثم، أشكرها على توسيع مداركى بما قدمته لى من أفكار من وجهة نظر الأنثى، مما كان له أكبر الأثر ليس فقط فيما يتعلق بإثراء حياتنا معًا، بل وإرساء الأسس لكثير من الأفكار التى طرأت فى هذا الكتاب.

كما أتوجه بالشكر لبناتى الثلاث - شانون وزوجها جون مايرز؛ جولييت وزوجها دان ليفينسون؛ ولورين - لحبهن وتشجيعهن لى دومًا. فما من شك أن محادثاتنا العديدة قد أثرت مفاهيمى حول معنى أن تكون هناك امرأة صغيرة فى عالم اليوم. فالحب الذى نكنه لبعضنا البعض، والتحديات التى واجهتها كل منهن، كلها أشياء ساعدت على إرساء العديد من الأفكار العملية فى هذا الكتاب. كما أتقدم بالشكر إلى حفيدتى صوفيا روز لما أضفته من بهجة وسرور على عائلتنا الرائعة.

وأشكر كذلك فريقى والموظفين لديّ - بونى جراى، و دولييت ليفينسون، وجيف

أوينز، وميلانى جورمان، ودين ليفين، ونيل ديكينز، والى كورين، وشيرى ناتراس، لمساعدتهم الدائمة وبذلهم الجهد فى ترتيب وإنتاج محادثاتى، والمنتديات التى أقمتها، والمقالات التى كتبتها، وبرامج التلفاز والراديو التى استضافتنى، والإعلانات الترويجية المطولة، وتطوير منتجى الغذائى وتوزيعه. الموقع الالكترونى MarsVenus.com، وخط الهاتف التدريبى على الموقع AskMarsVenus.com، والبرنامج التدريبى Mars Venus Coaching، وMarsVenusGoCleanse.com. وMars Venus Wellness Retreats. وهى أعمال تُعد كثيرة بحق بالنسبة لهذه المجموعة الصغيرة. وبالطبع أقدم جزيل الشكر إلى المئات الذين لم يبخلوا بمساندة ومساعدة فريقى كى يأتوا بهذه الرسالة إلى العالم بأسره.

وبالغ تقديرى للمحررين لديّ. كاثرين هاك وديان ريفيرند. لتقاريرهما الرائعة، ونصائحهما الغالية، وما يتمتعان به من خبرة تحريرية. وتقديرى كذلك للمدير التنفيذى بهاربر كولينز - جين فريدمان - وللناشر جوناثان بيرنهام لبصيرتهما وتشجيعهما. وأشكر ستيفين كانكى، الحاصل على درجة الماجستير، لمراجعته الفصول العلمية والتأكد من صحتها.

ومما لا شك فيه أن الأفكار فى هذه الكتاب كلها مستوحاة من خبراتى وتجاربى الشخصية فى مجال خلق علاقات محبة وودودة، وفى مساعدة الآخرين على فعل الأمر ذاته. إلا أنه بدون الآلاف من الأشخاص الذين تكرموا بالمشاركة بأفكارهم، وآرائهم، وخبراتهم، وأبحاثهم، ما كان هذا الكتاب ليصبح بهذا الثراء. فكل صفحة من صفحات هذا الكتاب تضم جوهرة ما من جواهر الحكمة التى استمتعت بالاستماع إليها، وأعرف أنك - عزيزى القارئ - سوف تستمتع بها الآن كما فعلت أنا من قبل. ولقد تطلب جمع كل هذه الأفكار فريقًا يضم عناصر الصحة، والسعادة، ومدرسين، وكتّابًا، ومدربين، وباحثين، ومعالجين نفسيين، وأطباء، وفريق تمريض، ومرضى، ومشاركين بالمؤتمرات طوال ثلاثين عامًا لتحسين هذا الكتاب وتطويره. فمعظم الأفكار التى يقدمها هذا الكتاب قد تبلورت من خلال اجتماعات ومؤتمرات خاصة فى مركز سعادة الزهرة والمريخ Mars Venus Wellness Center بكاليفورنيا الشمالية خلال السنوات الخمس الأخيرة.

كما أتوجه بالشكر للزملاء والخبراء الذين ساعدونى أثناء قيامى بالبحث: د. دانيال جى أمين، وجون وتشير آندرسون، وجاك كانفيلد، ووارين فاريل، وجيم

وكاثى كوفر، وتونى وراندى إسكوبر، ود. سولار فرحماند، ود. ميتزى جولد، ود. دينيس هاربر، ود. ويليام هيت، وبيتر وساره جرينوول، ود. توم ماكنيليز، ود. جارى جوردون، ورون ريد، ود. بريان تيرنر، وهارف إيكر، ود. سينيثيا واتسون.

وأشكر الآلاف من الأشخاص الذين شاركونا تجاربهم الشخصية، واهتماماتهم، وتعليقاتهم. فحماسهم تجاه مادة هذا الكتاب قد منحنى الدافع والثقة نحو كتابة هذا الكتاب.

وجزيل الشكر للعديد من أصدقائى وأفراد عائلتى لدعمهم واقتراحاتهم المفيدة: روبرت جراى، وتوم كراى، ودايفيد جراى، وفيرجينيا جراى، وداربن وجاكى ستيفينز، وكليفورد ماكجوير، وإيان وإيلين كورين، ومارتن وجوزى براون، وآندريا وريجى هينكارت، وماريا روز، ولى شابيرو، وجارى كوينتون، ورس بيتى، وماكس وكارين لانجينبيرج، ومالكوم جونز.

وكل امتنانى لوالديّ - فيرجينيا ودايفيد جراى - لحبهما ومساندتهما، وكذلك لوسيلى بريكسى التى كانت دومًا بمثابة أم ثانية لى. فبالرغم من أنهم لم يعودوا معنا، إلا أن حبهم وتشجيعهم لا يزالان من حولى. . يباركان خطواتى.

المقدمة

على مدار الخمسين عامًا الماضية أصبحت الحياة أكثر تعقيدًا؛ ساعات عمل أطول، يزيدها سوءًا الاضطرار إلى السفر والزحام المتزايد، والتكلفة المتزايدة للسكن والطعام والرعاية الصحية، وزيادة الديون على البطاقات الائتمانية، ومسئوليات العمل ورعاية الأطفال، وخاصة فى العائلات التى تعمل فى مهنتين. وكل هذا لا يتعدى كونه بعض مصادر الضغط فى حياتنا العصرية ذات الإيقاع السريع. ورغم التقنيات الحديثة المصممة لجعلنا على اتصال دائم، فإن الحمل الزائد من المعلومات، وشبكة الإنترنت المتاحة طوال أربع وعشرين ساعة، والهواتف الخلوية قد أدت إلى وضع اتصالاتنا فى حيز الرسائل النصية، ورغم أنه قد أصبح بوسعنا الوصول إلى أبعد الحدود بدون الحاجة إلى إرهاق أنفسنا، وبالرغم من الاستقلالية المتزايدة وفرص النجاح فى العمل، فنحن فى آخر الأمر نظل نُحس بالعزلة والتعب حتى فى منازلنا.

فمستويات الضغط غير المسبوقة التى يتعرض لها الرجال والنساء إنما تتغذى على علاقاتنا الرومانسية. فسواء كان المرء غير مرتبط أو ملتزم فى علاقة، فعادة

ما نكون فى غاية الانشغال أو غاية التعب إلى الحد الذى لا يسمح لنا باستبقاء مساحة لمشاعر الود والعاطفة التى قد تنشأ بداخلنا. فالضغوط اليومية تستنزف طاقتنا وصبرنا، وتتركنا نشعر إما بالخواء أو بالقهر بحيث يصعب علينا الاستمتاع ومساندة بعضنا البعض.

كما أننا عادة ما نكون منشغلين لحد كبير بحيث يتعذر علينا رؤية حتى الأشياء الواضحة. فالرجل يستنزف عصارة قلبه وروحه لكسب المال الكافى لرعاية أسرته، ومن ثم يعود إلى منزله وهو فى غاية الإعياء حتى أنه لا يقوى على مجرد التحدث إليهم. أما المرأة فلا تتوقف عن العطاء لمساندة زوجها وأطفالها، ثم تستاء حين لا يردون لها القدر نفسه من المساندة الذى تسعى إلى تقديمه لهم. وتحت تلك الضغوط التى يتعرض لها كل من الرجل والمرأة، فإنهم ينسون السبب وراء ما يفعلونه.

وفى أسفارى حول العالم كى أقوم بتدريس الأفكار حول المريخ والزهرة، شاهدت مسارًا جديدًا فى العلاقات له علاقة بازدياد الضغوط. فسواء كانوا مرتبطين أو غير مرتبطين، فإن جميع الأشخاص يؤمنون بأنهم إما غاية فى الانشغال أو غاية فى التعب بحيث يصعب عليهم حل المشكلات التى تطرأ على علاقاتهم، وعادة ما يفكرون أن هؤلاء المرتبطين بهم إما مغالون فى مطالبهم، أو أنهم مختلفون تمامًا فى طبيعتهم. وفى محاولتهم التكيف مع الضغوط المتزايدة للعمل لكسب العيش، فإن كلاً من الرجل والمرأة يشعران بالإهمال فى المنزل على حد سواء. وبينما يواجه بعض الأزواج التوتر المتصاعد، فإن أزواجًا آخرين اكتفوا بالاستسلام ووضع مشاعرهم واحتياجاتهم العاطفية تحت السجادة. قد لا ينفصلون، ولكنهم يبقون معًا بدون أية مشاعر.

ومن الطبيعى أن يواجه الرجال والنساء بعض التحديات والصعوبات فى علاقاتهم، ولكن مع الضغوط الزائدة فى أنماط حياتنا العصرية، فإن هذه التحديات قد أصبحت أكثر ضراوة. كما أن ازدياد الضغوط فى العالم الخارجى يغير من طبيعة احتياجاتنا داخل المنزل على نحو أساسى. وبدون فهم الاحتياجات الجديدة لهؤلاء الذين نرتبط بهم للتكيف مع هذه الضغوط، فإنه يمكننا بالفعل أن نجعل الأمور أسوأ بكثير بينما نظن أننا نعمل على تحسينها.

ولحسن الحظ فإن هناك طريقة جديدة لفهم طبيعة مستويات الضغوط المتزايدة والتكيف معها؛ فبدلاً من أن نصنع منها مشكلة أخرى يتعين علينا حلها،

فإن العلاقات ذاتها قد تكون هى الحل. فبدلاً من العودة إلى المنزل لمواجهة المشاكل والضغوط، فإن العودة إلى المنزل قد تكون مرفأً آمنًا من الحب، والمساندة، والارتياح. ففهم كيفية تكيف الرجال والنساء مع الضغوط فى أشكال مختلفة إنما يعطينا مفهومًا جديدًا لتحسين التواصل، وكذلك تبادل المساعدة والمساندة فى علاقاتنا على نحو ناجح.

من شأن مهارات التواصل الجيدة أن تجمع بين الرجال والنساء، ولكن عند إضافة الضغوط المتزايدة فى حياتنا الصاخبة إلى هذا المزيج، فإن التصادم ينشأ بين الزهرة والمريخ. ومع أن الضغوط تعد مساهمًا أساسيًا فى خلافاتنا وإشعال فتيل شجاراتنا، ولكن حقيقة أن كلاً من الرجل والمرأة يتكيفان مع الضغوط بطريقتين مختلفتين هى أصل الصراع. فبالرغم من التشابه بين الرجل والمرأة، فإنهما مختلفان تمامًا فيما يتعلق بالتعامل مع الضغوط، ويزداد هذا الاختلاف مع تزايد الضغوط. وبدلاً من مواجهة صعاب الحياة معًا، والنمو معًا فى حب ومودة، فإن العديد من الأزواج يبتعدون عن بعضهم لمسافة فاصلة قد تكون مريحة، بيد أنها خالية من المشاعر، أو قد تسود بينهم مشاعر من الرفض، والتشويش، وعدم الثقة، والتى تؤدى بدورها إلى اندلاع الانفجار المدوي.

أحيانًا يبدو الأمر كأننا قد أتينا من كوكبين مختلفين: فالرجال من المريخ والنساء من الزهرة. وبدون طريقة إيجابية لفهم الاختلاف فى آليات التكيف بداخلنا، فإن الزهرة والمريخ يتصادمان بدلاً من أن يتآلفا.

والحق أن الرجال والنساء يستجيبون إلى الضغوط فى أشكال مختلفة، بل ونوع المساندة التى يحتاجها كل منهم للتخلص من هذه الضغوط إنما يختلف كذلك. وفى كل فصل من فصول هذا الكتاب، سوف نعمد إلى اكتشاف الطرق المختلفة التى يواجه بها الرجال والنساء هذه الضغوط، وكذلك أفضل الطرق للتكيف ومساندة بعضهم البعض. وهدفى من تأليف هذا الكتاب هو تقديم طرق جديدة لفهم بعضنا البعض، وكذلك المزيد من الاستراتيجيات الفعّالة فى خلق علاقات صحية وسعيدة تحد من مستويات الضغوط تلك.

وكلما زاد وعينا بالاختلافات الطبيعية بيننا، أصبحنا أكثر تسامحًا متى ظهرت هذه الاختلافات. فبدلاً من أن تفكر بطريقة «ماذا حلّ بشريكة حياتي؟»، عليك أن

تفكر فيما حلّ بطريقة تعاملك معها. وبدلاً من الانتهاء إلى أن شريك حياتك يتعمد تجاهلك، لربما تجدين بعض السلوى فى فهم أنه لا حيلة له. فعادة ما يفتقر الأزواج إلى الحس الحقيقى بكيفية تأثير الأمور على كلا الزوجين.

أما قبول الاختلافات بيننا فمن شأنه أن ينير علاقاتنا على الفور، فالعديد من الأزواج يشعرون بهذا الثقل فى حياتهم لأنهم مقتنعون بضرورة التضحية بأنفسهم لإرضاء شركاء حياتهم. . وهو موقف نحتاج إلى تغييره.

ما من شك فى أن كل علاقة تتطلب إجراء بعض التعديلات، وبعض المساومات، والتضحيات، ولكننا لسنا بحاجة إلى التنازل عن كل رغباتنا. فبدلاً من ذلك، يمكننا التوصل إلى حلول وسطية معقولة ومساومات مناسبة، فالحياة لا تعنى أن نحصل على كل الأشياء بطريقتنا متى أردنا. فنحن نشعر بأننا نفتح قلوبنا للآخرين عندما نشاركهم.

عندما تقلع الطائرة وتحلق بواسطة الطيار الآلى فإنها تصل إلى وجهتها المنشودة، وبرغم أن الطريق يبدو ثابتًا على نحو مثالى، إلا أنه ليس كذلك بالفعل. ففى كل نقطة على هذا الطريق يتغير المسار وفقًا لسرعة الرياح ومقاومة الطائرة. أى أن الطائرة لا تظل أبدًا موجهة إلى هدفها، بيد أنها تتحرك فى الطريق الصحيح بصفة عامة.

وهكذا الحال مع العلاقات، فليس من بيننا من هو شخص مثالى تمامًا، إلا أن شريكك قد يكون الشخص المثالى بالنسبة لك. فإذا ما واصلنا تصحيح وتعديل أنفسنا، سيمكننا عندئذ أن نمضى حياة كاملة من الحب والسعادة. وما إن ننجح فى السيطرة على أخطائنا والتحكم فى تصرفاتنا، يمكننا حينها الحد من التوتر فى علاقاتنا.

فبدون فهم احتياجاتنا المختلفة، فإن كلاً من الرجال والنساء يقومون بتعديل أفعالهم وردود أفعالهم دون جدوى؛ فجهودنا تتجه صوب الاتجاه الخطأ. وهدفى من هذا الكتاب هو أن أعطيكم ما تحتاجون إليه من فهم وتقنيات فى مواجهة الآثار الهدّامة للضغوط، ومن ثم اتباع طريق صحيح فى حياة مفعمة بالحب والتفاهم.

ولسوف نبدأ بتأمل المصدر الجديد المثير للضغوط فى حياتنا، والذى ينشأ عن التغير فى الأدوار التى يلعبها الرجال والنساء. فالضغوط المتزايدة على المرأة فى

عملها خارج المنزل، فى مقابل الدافع الضعيف لدى الرجال نحو العمل لكسب المال الكافى لجعلهم الراعين الوحيدين لأسرهم، كلها أشياء أسفرت عن تصدع أساس مجتمعنا. فالتركيبة المعقدة للأدوار والتوقعات لكل من الرجال والنساء، والتى تمت صياغتها وتنقيحها على مدار آلاف السنوات، قد تمزقت ونحن لم نزل بعد نجمع الأشلاء والبقايا.

ولم يسبق أن شهدنا فى التاريخ هذا الكم من التغير الاجتماعى فى هذه الفترة الزمنية القصيرة؛ فمع تساوى الحقوق، والمستوى التعليمى المرتفع، والتحرر الجنسى، والاستقلالية المادية المتزايدة، تتمتع المرأة اليوم بالمزيد من الاختيارات التى تتيح لها خلق حياة أفضل أكثر من أى وقت مضى، بيد أننا جميعًا نتعرض لمزيد من الضغوط داخل المنزل. ولم يحدث من قبل أن كان متوقعًا من المرأة أن تفعل كل هذا، ولربما أربك هذا المريخ كثيرًا.

وبعد النظر فى تغير توقعاتنا فى ما يتعلق بعلاقاتنا، سوف نلقى نظرة على بحث علمى ثورى يدعم الاختلافات بين الجنسين، ولقد ذكرته على نحو عرضى فى جميع أعمالى. فهناك أسباب فسيولوجية وراء ارتياح المرأة فى التحدث عن مشكلاتها بينما يفضل الرجل الإحجام عن ذلك، أو السر وراء قدرة المرأة على القيام بالعديد من المهام، وتذكر كل التفاصيل، بينما يعطى الرجل كامل تركيزه لشيء واحد ناسيًا معه كل الأشياء الأخرى. ومن ثم سأعطيكم ملخصًا لذاك البحث العلمى بطريقة يسهل فهمها بحيث ترون كيف يعمل دماغ كل من الرجل والمرأة، وكذلك هرموناتهم، بحيث تصدر عنهم استجابات مختلفة للضغوط.

فبتناول الاختلاف فى سلوكياتنا فى المواقف التى نقع فيها تحت ضغوط، وكذلك قائمة أعمال المرأة التى لا تنتهى - على سبيل المثال - أتمنى أن يعطيكم هذا أفكارًا حول حقيقة أن اختلاف استجاباتنا للضغوط إنما يسفر عن ذاك الصدام. فمن شأن هذا الكتاب أن يوضح كيف أن الرجل والمرأة مختلفان بحق.

وجدير بالذكر أن تذكرنا وتفهمنا لهذه الاختلافات إنما هو نصف المعركة فحسب، حيث النصف الآخر يتمثل فى الفعل؛ فى تعلم أن نتكيف مع الضغوط على نحو أكثر فاعلية. فالهدف من هذا الكتاب هو مساعدتك على اكتشاف طرق جديدة للخفض من حدة الضغوط لديك ولدى شريك حياتك. فسواء كنت مرتبطًا أو غير مرتبط، ستجد هنا مجموعة جديدة ومتنوعة من الطرق العملية التى من

شأنها أن تحسّن من مستوى التواصل لديك، وكذلك حالتك النفسية، وزيادة ما لديك من طاقة، ومستويات الجذب فى علاقتك، وخلق نوع من التوافق والانسجام مع شريكك، ومن ثم الاستمتاع بحياة كاملة من الحب والرومانسية. سوف تتعلم الأسباب وراء الانفصال وانهيار العلاقات، أو لماذا أخفقت فى علاقاتك السابقة، وماذا بوسعك أن تفعل الآن كى تضمن النجاح فى المستقبل.

ولسوف أساعدك من خلال تشريح طبيعة الخلاف وإعطائك تقنيات تستطيع بها وقف النزاع قبل أن يصبح جارحًا ومؤذيًا بحق، وكذلك بعض النصائح لإصلاح الأمر. والأكثر أهمية من هذا، سألقنك كيف تحول دون نشأة النزاع فى المقام الأول من خلال جعل «حديث الزهرة» كطقوس أو مراسم فى حياتكم، فتستريح الزهراوات من ناحية، ويشعر المريخيون بالإنجاز والنجاح بأقل مجهود ممكن.

وأخيراً. . سأقترح عليك طرقًا متنوعة للحد من الضغوط التى تتعرض لها علاقتك من خلال الانغماس فى العالم الخارجى، والعمل على إثراء حياتكم. وعندما تتعلم كيف تتأقلم على نحو أكثر فاعلية مع الضغوط، وكيف تتذكر الخلافات فى ردود أفعال الجنسين، والضاربة بجذورها فى عقل وتكوين كل منهما، عندها ستلقى باللوم على الضغوط أكثر من لومك لشريك حياتك. وعندما تخف حدة الضغوط ستتحرر من الاضطرار إلى لوم شريكك أو استبداله بآخر، بل ستتذكر وتتذوق متعة حبك وقبولك لشريكك كما هو أو هى، تمامًا كما كان إحساسك فى أيام حبكما الأولى. فالزهرة والمريخ كلاهما يدور حول الشمس فى مجال خاص ومنفصل فى تناغم وهدوء. . تمامًا كما يجب أن يفعل الرجل والمرأة لخلق حالة من الحب الدائم.

ولمزيد من المساندة، انضم إلى الملايين من الآخرين الذين يقومون بزيارة موقعى على نحو أسبوعى (www.marsvenus.com)، حيث بوسعك دعم فهمك الجديد للاختلافات بيننا من خلال رؤية عرض الإنترنت المجانى خاصتى، أو الاستماع إلى برنامجى الإذاعى. ومن ناحية أخرى، أقوم أنا على نحو منتظم بالرد على جميع أسئلتكم التى ترد إلى الموقع حول العلاقات، وكيمياء الصحة والسعادة. بالإضافة إلى هذا، وللمزيد من الدعم للعلاقات فيما يتعلق بموقفك الشخصى أيًا كان مكانك أو زمانك، سواء كان لشيء خططت له مسبقًا أو لحادثة أو أزمة فجائية، يمكنك الحديث مع أحد مدربى علاقات الزهرة ـ المريخ، سواء عن طريق

الهاتف أو الإنترنت. كما يمكنك الاستماع إلى المكالمات الجماعية المنتظمة التى أناقش فيها المزيد من الاستراتيجيات والمصادر لتحسين مستوى التواصل، والحد من الضغوط، والاستمتاع بعلاقات صحية يسودها الحب والسعادة.

إضافة إلى ما سبق، أدعوك إلى مشاركة مجتمع سعادة المريخ والزهرة Mars Venus Wellness Community الموجود على موقعى، حيث أقدم نصائح محددة موجهة للجنسين تتعلق بالغذاء الطبيعى والصحة البدنية. فكما يمكن لبعض التعديل فى سلوكك أن يحدث فارقًا عظيمًا فى خفض مستويات الضغوط، فإن بعض التغيرات القليلة والمهمة فى طعامك أو تدريباتك الرياضية قد يحدث اختلافًا هائلاً كذلك.

وبينما تقرأ هذا الكتاب، أتمنى أن تشاركنى حماسى، وأن تشرع فى الحديث عن تلك الأفكار والمصادر الجديدة مع كل من تعرف. فمعًا نستطيع خلق عالم أفضل مع كل علاقة نقوم بإصلاحها.

ـ د.جون جراى، أبريل ٢٠٠٧

الفصل الأول

لماذا يتصادم المريخ والزهرة

إليك سيناريو يتم كل ليلة فى كل مكان:

تحاول سوزان الحفاظ على توازنها وهى تحمل جهاز الحاسوب المحمول خاصتها وحقائب البقالة التى تحملها فيما تحاول فتح باب الشقة التى تعيش فيها مع زوجها مارك.

ثم تنادى بأعلى صوتها كى يعلو على صوت التلفاز الآتى من غرفة المعيشة، وتقول: «مرحبا. . أعتذر للتأخير، لقد كان يومًا صعبًا بحق».

«أهلا يا عزيزتى . انتظرينى لحظة، فقط أريد إنهاء هذه اللعبة».

تضع سوزان الحقائب فوق المنضدة وتشرع فى النظر إلى البريد الذى تركه مارك هناك، ثم تخرج قنينة ماء من الثلاجة، وتقول لمارك الذى كان يسير متكاسلاً إلى داخل المطبخ: «لقد أحضرت بعض الأشياء لعمل السلاطة مع الديك الرومى الحار المتبقى من أمس».

«أوه. . لقد أكلته بالفعل عندما اتصلتِ لتخبرينى أنكِ سوف تتأخرين. كدت أموت جوعًا»، ثم انحنى عليها وقبّلها قبل أن يردف: «هل أنت مستعدة للعرض خاصتك؟»

«لكم كنت أتوق للديك الرومى هذا للعشاء قبل أن أقوم ببعض العمل على برنامج الباور بوينت، فلست أظن أن العرض جيد كما أريده أن يكون، ورئيسى يعتمد عليّ بحق. أنا قلقة للغاية».

يجيبها مارك كى يطمئنها: «بل أنا متأكد من أنه سيكون عرضًا رائعًا؛ إنكِ تفكرين أكثر من اللازم فحسب. . أنت محترفة».

«كلا. . لا أشعر بأنه جيد بما يكفى، وهذا الأمر غاية فى الأهمية بالفعل».

«ربما يجدر بنا الخروج لنأكل شيئًا خفيفاً. سيساعدك هذا على الاسترخاء. يمكننى ترك اللعبة».

«أتمزح؟.. لديّ بالفعل الكثير والكثير لأفكر فيه وأنت تقترح الخروج والاسترخاء؟»

«حسنًا، يمكننا البقاء فى المنزل وطلب. .»

«أنا أحاول أن أتناول فقط الطعام الصحى، والبيتزا ليست من هذا النوع. سوف أكتفى ببعض البيض المسلوق أو المقلى وشريحة من الخبز».

«كما تريدين..».

«بالمناسبة.. هل تذكرت أن تحضر لى حُلّتى السوداء من محل التنظيف؟»

وعندما رأت التعبير الذى ارتسم على وجه مارك شعرت بدمها يغلى فى عروقها، وقالت: «لا أصدق أنك نسيت، لقد خططت لارتدائها غدًا أثناء العرض».

«لدينا على أية حال دولاب يعج بالملابس..».

«ليس هذا ما أتحدث عنه الآن. بل أعنى أننى قد ذكّرتك».

«حسنًا. . سأصحو مبكرًا وسأكون أمام باب محل التنظيف ما إن يفتح أبوابه. لقد كنت غاية فى التعب بحيث لم أستطع القيام بأى شىء آخر».

«إنس الأمر.. فأنا ذاهبة فى وقت مبكر».

«سوزان.. أنا آسف بحق. لقد نسيت هذا الأمر تمامًا».

«صحيح.. شكرًا لك. كل ما أردته منك هو القليل من المساعدة حتى أكون مستعدة ليوم غد المهم جدًا بالنسبة لى».

يتضح من هذا الحوار أن تلك الأمسية سيسودها التوتر بين سوزان ومارك وأن شبح معركة يحوم فى الأفق، أو أنهما فى أفضل الأحوال لن يقضيا ليلة رومانسية سعيدة. فما حدث بين سوزان ومارك إنما يمثل نقاط الاحتكاك والخلاف التى تسود العلاقات اليوم؛ فعمل سوزان يفرض عليها الكثير من الضغوط وتتوقع من زوجها بعض المساهمات فى حياتهما المنزلية، بينما إغفاله وعدم اهتمامه بما يعتريها من قلق وتوتر، والحلول التى يقدمها لحل مشكلاتها إنما تؤدى جميعها إلى انفجار الموقف بينهما.

وبينما تقرأ هذا الكتاب، ستتعلم كيف تتعرف على الافتراضات التى نقوم بها كل يوم والتى تجعل الاختلافات بين الرجال والنساء واضحة بحق.

نحن بحاجة إلى تغيير افتراضاتنا حول طبيعة الرجل والمرأة، وأن نتعرف على أنفسنا بشكل عملى، وعلى ما نستطيع تقديمه لبعضنا البعض، وكيف يمكننا التكاتف لحل المشكلات التى نواجهها اليوم. يمكننا وضع مسودة جديدة لأدوار الرجل والمرأة بحيث نصبح أكثر تقاربًا وأكثر انسجامًا.

فأكبر مشكلاتنا داخل البيت تتمثل فى أن النساء يتوقعن من الرجال أن

يتصرفوا ويسلكوا نفس السلوك الذى يفعلنه هن، فيما يظل الرجال يخفقون فى فهم احتياجات النساء. فبدون فهم إيجابى صحيح لهذه الاختلافات، فإن معظم الأزواج يبدأون تدريجيًا فى الشعور بأنهم فى معزل عن بعضهم البعض، بدلاً من أن يعتمدوا على مساندة بعضهم البعض كما كان شعورهم فى مبدأ العلاقة.

النساء يخطئن حينما يتوقعن من الرجال أن يتصرفوا ويسلكوا
نفس السلوك الذى يفعلنه هن، فيما يظل الرجال
يخفقون فى فهم احتياجات النساء.

يحب الرجال حل المشكلات، ولكن عندما تتجه جهودهم الاتجاه الخاطئ فإنها تذهب هباء، ومن ثم يفقدون الدافع والاهتمام مع الوقت. فإذا ما استطعنا فهم هذه الصعوبة على النحو الصحيح، فإن الرجال يصبحون أكثر مهارة فى مساعدة النساء على التواؤم مع عبء الضغوط المتزايدة فى حياتهن. يساعد هذا الكتاب على حل هذه المعضلة بطريقة يستطيع معظم الرجال فهمها وتقديرها. وحتى إن لم يقرأ شريكك هذا الكتاب، فلم يزل هناك أمل ولم ينقطع الرجاء. فهذا الكتاب لا يعنى فقط بفهم الرجال للنساء، بل وبفهم النساء لأنفسهن وتعلم كيف يمكنهن طلب المساعدة التى يحتجن إليها بطريقة فعّالة. ستتعلم النساء طرقًا جديدة لتوضيح احتياجاتهن، إلا أن الأهم أنهن سيتعلمن كيفية قبول المساندة التى يرغب الرجال فى تقديمها لهن بالفعل.

إليك سيناريو آخر:

تقوم جوان بتنظيف بقايا طعام عشاء الأطفال عندما يتناهى إليها صوت سيارة ستيف وهو يدخل بها إلى المرآب. ثم أتاها عبر غرفة المعاطف وقد بدا منشغلاً فى محادثة مهمة على هاتفه الخلوى.

«أنا لا أصدق أنهم فعلوا هذا. من المفترض أن ننتهى من هذه الأوراق بنهاية الأسبوع القادم، فكيف لنا أن نجمعها جميعًا قبل يوم الجمعة القادم؟ هل تظن أن بوسعنا أن نحصل على وقت إضافى حتى يوم الاثنين؟ افعل كل ما بوسعك .. وأطلعنى على الأخبار».

ثم ألقى بحقيبته وتهالك على المقعد بجوار المنضدة، وشرع يتفقد رسائل جهاز البلاك بيرى خاصته.

قالت جوان: «يبدو أن يومك كان عاصفًا كيومى .. أترغب فى بعض الشراب؟ يمكننا أن نجلس معًا ونتحدث قليلاً، فهناك الكثير من الأشياء التى حدثت اليوم».

«شراب .. ممم .. كلا»، قال ستيف ذلك وقد انصرف ذهنه إلى إحدى الرسائل، ثم أردف: «أظننى سأكتفى ببعض الماء ومشاهدة الأخبار لبعض الوقت».

قالت جوان وهى تخرج زجاجة الماء من الثلاجة لستيف: «لقد استمعت من دون قصد إلى حديثك. هل يعنى ما سمعته أنك لن تستطيع الذهاب إلى مباراة الهوكى الخاصة بكايل فى عطلة نهاية الأسبوع القادمة؟ لكم سيحزنه هذا. كما أنه يتعين عليّ أن أصطحب ميلانى لدرس الرقص، وجاك لتدريب كرة السلة .. ستيف، ليس بوسعى أن أكون فى ثلاثة أماكن فى نفس الوقت»».

«لا تنس أن لديّ التزاماتى كذلك .. فمتى ستقرر؟»

«لست أظن أن هناك ما يمكننا فعله بهذا الشأن قبل صباح الغد».

«ماذا تحب أن تتناول على العشاء؟ .. لقد أتى الأطفال على ما لدينا تقريبًا؛ أظنهم يشعرون جميعًا بالتوتر».

«لا بأس .. كما تشائين».

«حسنًا .. يمكننا تناول المكرونة أو ..»

إلا أن ستيف قاطعها قائلاً: «بربك يا جوان .. كما تحبين .. لا أريد حتى مجرد التفكير فى الأمر».

«رائع .. لكم يسعدنى أن أرى تقديرك للطعام الذى أشتريه وأعده لكم، إضافة إلى عملى. سوف أعد بعض الأشياء لنأكلها على أية حال»، قالت جوان ذلك وهى تفتح أحد دواليب المطبخ وتفحص محتوياته، ثم أردفت: «فلتلقِ نظرة على كايل بعد الانتهاء من الطعام؛ فهو يريد بعض المساعدة فى مادة الجبر. لقد تدنت درجاته لأنه يضيع الكثير من الوقت فى تدريبات الهوكي».

«كل ما أحتاج إلى التفكير فيه الآن هو أريكة ناعمة وبعض الموسيقى الهادئة».

وهنا تعالى صوت جاك الصغير وهو يجرى إلى داخل المطبخ حاملاً كرة السلة الجديدة خاصته ويصيح: «أبى .. لقد عدت إلى المنزل! .. هل تلعب معى بالكرة؟».

فحيا ستيف ابنه فى تعب بالغ قائلاً: «مرحى يا صديقي!»

وقالت جوان: «ليس الآن يا جاك، فأبوك مرهق. كما أنه من المفترض أن تقوم بفروضك المدرسية!»

«ألا تستمتعان بوقتكما أبدًا يا رفاق؟».

نظر كل من ستيف وجوان إلى بعضهما البعض. وكانا يعرفان أن ابنهما كان

محقًا فيما قال. فحياتهما تخلو من أوقات الفراغ التى قد يقضيانها فى المرح والاستمتاع بثمرة تعبهما فى العمل. والعديد من الأزواج اليوم - مثل جوان وستيف - يختبرون ذاك الإحساس المتزايد بالإحباط والتوتر فيما يحاولون التواؤم مع ضغوط حياتهم اليومية.

ففى هذا السيناريو الذى طالعناه، عمد كل من جوان وستيف إلى الانغلاق فى آليات الزهرة/المريخ نحو التأقلم، بدلاً من أن يحاول كل منهما التفكير فى احتياج الآخر إلى التعامل مع الضغوط بعد يوم من العمل الشاق؛ مما يسبب ذاك الشرخ الكبير بينهما.

الضغوط تزيد من حدة اختلافاتنا

تتداعى العلاقات لأن كلاً من الرجال والنساء يتعاملون مع الضغوط على نحو مختلف. فالرجال من المريخ والنساء من الزهرة، والضغوط تزيد من حدة اختلافاتنا. وعندما لا ندرك الاختلاف فى آليات التواؤم لدينا، يحدث الصدام بين المريخ والزهرة.

إن أكثر الصعوبات التى نواجهها اليوم هى أن كلاً
من الرجل والمرأة يتعاملان مع الضغوط على
نحو مختلف عن بعضهم البعض.

حيث إن الرجل والمرأة يستجيبان إلى الضغوط على نحو مختلف، فإن أنماط المساندة التى يتطلبها كل منهما للتخلص من الضغوط تختلف بالتبعية. فما يمكن أن يساعد الرجل على التخلص من إحساسه بالضغوط قد يكون على النقيض مما قد يساعد المرأة على الشعور على نحو أفضل. فبينما يعمد هو إلى الاختفاء فى كهفه لينسى مشكلات اليوم، تفضل هى التفاعل مع هذه المشكلات ومناقشتها. وعندما تتشارك المرأة إحباطاتها، يعمد الرجل إلى تقديم الحلول فى الوقت الذى تحتاج فيه هى للا شيء سوى المشاركة أو التعاطف. وبدون فهم واضح لاحتياجاتهن

الفريدة وردود أفعالهن للضغوط، فلا محالة من أن تشعر المرأة بأنها لا تلقَ الدعم أو التقدير الذى تحتاج إليه. وبتذكر أن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، فإننا نتغلب على هذا الميل نحو الصدام، ونتقابل بدلاً منه فى طرق من المساندة المتبادلة. فبدلاً من أن تشكل علاقاتنا ببعضنا البعض المزيد من الضغوط علينا، فلنجعل منها مرفأ نتوقع أن نلق فيه المساعدة، والراحة، والهدوء. نحن بحاجة إلى فهم الاختلافات بيننا إذا ما أردنا أن نكون فى عون بعضنا البعض للتغلب على هذا التحدى. ومن شأن هذا الفهم الجديد لردود الأفعال المختلفة لدى الرجل والمرأة تجاه الضغوط سوف يتيح لعلاقاتنا أن تزدهر بدلاً من أن تتعلق بالحياة بالكاد.

ولقد أسفرت الأبحاث العلمية الأخيرة - كما سنتناولها فى الفصلين التاليين - عن أن ردود الأفعال المختلفة تجاه الضغوط إنما هى متأصلة فى عقولنا، بل ومحتومة إلى حد كبير بالتوازن فى هرمونات أجسادنا. وتصبح ردود الأفعال تلك أكثر حدة مع تعاظم الضغوط. وسوف نعمد فى هذا الكتاب إلى استخدام الأفكار العلمية إلى جانب المنطق لنسترشد بها فى طريقنا. فمعرفة اختلافاتنا البيولوجية والكيميائية الطبيعية يحررنا من محاولاتنا السقيمة نحو إحداث التغيير فى شركائنا، حيث نصل فى النهاية إلى قبول هذه الاختلافات، وبدلاً من أن نرفض بعضنا البعض، نجد أنفسنا نضحك بشأن هذه الاختلافات. فبشكل عملى، لا يمكننا تغيير الطريقة التى تستجيب بها أجسادنا للضغوط، ولكن بوسعنا تغيير الطريقة التى نستجيب فيها لردود أفعال شركائنا تجاه هذه الضغوط. فبدلاً من المقاومة، والرفض، أو حتى النفور من شركائنا، يمكننا تعلم طرق جديدة لتقديم العون لاحتياجاتهم، وكذلك الحصول على مساعدتهم فى احتياجاتنا.

وعندما يتحول اليأس إلى الأمل، يتدفق الحب فى قلوبنا من جديد، وندرك أن الحب يتضمن القبول والعفو، بيد أننا لا نجد هذا طوال الوقت. مع هذه الأفكار، سوف تكتشف مستوى جديدًا للحب والقبول يكفى لتحويل حياتك. وبدلاً من أن تحاول تغيير ما لا يمكن تغييره، سوف تتمكن من التركيز على ما يمكن تغييره. وفى هذه العملية، سوف تكتشف أن لديك القدرة على إظهار أفضل ما لدى شريكك.

بدلاً من أن تعكف على ما لا تحصل عليه أو ما لا ترغبه
سوف تبدأ التركيز على ما ترغبه وما تستطيع الحصول عليه.

من شأن هذا التحول المهم أن يمدك بأساس جديد لخلق حياة يسودها الحب. والسيناريو الذى يقدمه هذا الفصل يوضح بعض الطرق التى عادة ما تسفر عن التصادم بين الرجل والمرأة. حاول أن تكتشف ما إذا كنت متصلاً بأى من هذه الشكاوى العامة أو النقاط الحرجة التى أسمعها عند تقديم النصح للرجال والنساء المتزوجين منهم وغير المتزوجين.

الشكاوي من الزهرة	الشكاوي من المريخ
هو يترك الأشياء مبعثرة فى أنحاء المنزل، ولقد سئمت ترتيب ما يبعثره.	أنا دائمًا مقصّر. . هناك دائمًا شيء كان عليّ فعله ولم أفعله.
كلانا يذهب إلى العمل، فلماذا حين نعود إلى المنزل لا يحاول المساعدة؟	دائمًا ما تجد شيئًا جديدًا تشتكى منه.
هو يكتفى بالجلوس أمام التلفاز بينما أقوم أنا بالعمل كله. وأنا لست خادمته.	هى تريد القيام بجميع الأشياء على أكمل وجه فى التو واللحظة. . لماذا لا تهدأ قليلاً وتسترخي؟
لا أصدق أنه ينسى كل الأشياء بهذا الشكل. فعلاً لا يمكننى الاعتماد عليه فى أى شيء أهتم به.	لا أصدق قدرتها على تذكر كل أخطائى واستمرارها فى ذكرها على هذا النحو.
عليّ تدبير العديد من الأشياء، ولا يبدو أنه يعبأ أو حتى يرغب فى المساعدة.	كلما اقترحت المساعدة وجدت خطأ ما فى اقتراحى ذاك. . فلماذا أهتم؟
لا يحاول مساعدتى إلا إذا طلبت منه. لماذا لا يبادر بفعل الأشياء كما أفعل أنا؟	تتوقع منى أن أقرأ أفكارها وأفعل ما تريد.

تابع

الشكاوي من الزهرة	الشكاوي من المريخ
عندما أحاول التحدث إليه، فإنه يشرد أو يظل يقاطع الحلول التى أقدمها.	عندما أختار أن أسترخى لبعض الوقت أو أمضى وقتًا مع أصدقائى، فإنها تشتكى لأننا لا نقضى وقتًا كافيًا مع بعضنا البعض.
عندما يشرع فى الحديث، فإنه يظل يتحدث ويتحدث وكأنه لا يهتم بسماع ما لديّ لأقوله. أتمنى لو أنه قلل نصائحه وأكثر من مساعدته.	لا أستطيع أبدًا تخمين متى ستنفجر بقائمة شكواها. أشعر كأننى أمشى فوق قشر البيض عندما أتحرك حولها.
لقد كان أكثر دفئًا واهتمامًا، والآن يتجاهلنى تمامًا إلا عندما يكون راغبًا فى شيء ما.	إنها دائمة الشكوى، ولا شيء يسعدها على الإطلاق.
لم يعد يلحظ حتى كيف أبدو؛ هل هو كثير أن أتوقع بعض المجاملة الرقيقة من وقت لآخر؟	إنها تحمّل الأشياء أكثر مما تستحق. لماذا يجب أن تكون انفعالية وحساسة إلى هذه الدرجة؟
ليس يوسعى أن أعبر عن مشاعرى أو أفكارى نحو ما أظن أنه يجب علينا عمله دون أن يشعر بأننى أسيطر عليه أو أملى عليه ما يجب علينا فعله.	إنها إما تشتكى من أننى أعمل كثيرًا، أو من أنه ليس لدينا المال الكافى. ما من طريقة لإرضائها.
لم نعد نمضى أية أوقات رومانسية معًا؛ فهو إما يعمل، أو يشاهد التلفاز، أو خارج المنزل، أو نائم.	عندما أكون فى مزاج رومانسى حالم، أجدها إما متعبة أو متخمة بالأشياء التى يجب عليها القيام بها.
لا يحاول لمسى إلا إذا كان راغبًا فى وقت حميم.	أعتقد أنه يجب عليّ القيام بالحيل حتى أحظى بوقت حميم معها.
أقضى اليوم كله مع الأولاد، ثم يأتى هو إلى المنزل آخر اليوم ليبدأ فى انتقادي	عندما أكون بصحبة الأولاد، تعمد هى إلى تصحيح تصرفاتى معهم. برغم أنها تقول إنها ترغب فى بعض الراحة، إلا أنها لا تكف عن إخبارى بما يجب عليّ فعله.
ما إن نتحدث عن الماليات حتى نتشاجر، ولا يهمه ما أقول على الإطلاق.	ما إن نبدأ فى مراجعة الفواتير حتى تبدأ هى فى سؤالى عن طريقة إنفاقى للنقود. أنزعج جدًا عندما تبدأ إخبارى بما يجب عليّ فعله.

هل تبدو لك أى من هذه الشكاوى مألوفة؟ إنها قمة جبل الجليد فحسب، إلا أنها تمثل اتجاهًا جديدًا فى العلاقات. إذا استطعنا أن نرى اختلافاتنا فى ضوء جديد، فلن ننجح فقط فى إثراء التواصل فى علاقاتنا، بل وسنجعل من علاقاتنا أساسًا صلبًا لدعم جميع مناحى حياتنا الأخرى. فبالتسلح بالأفكار الجديدة، يمكننا بالفعل أن نقترب من بعضنا البعض أكثر فأكثر، بينما نتماشى مع الضغوط بدلاً من أن ندعها تباعد بيننا.

لم هذه الضغوط التى نتعرض لها؟

مصدر جديد هائل من مصادر الضغوط فى حياتنا التى ظهرت فى الخمسين عامًا الأخيرة هو التحول فى دور كل من الرجل والمرأة. فقد اعتاد الرجل على العمل لينفق على أسرته، فكان شعوره بالفخر والنجاح، بجانب ما يلقاه من أسرته من حب ومساندة، كلها أشياء تساعده على التكيف مع ضغوط الحياة العديدة التى يصادفها فى يومه.

أما المرأة، فاعتادت أن تبقى فى المنزل، تقضى وقتًا لطيفًا مع الأصدقاء وتسهم فى المجتمع. وبالرغم من مسئوليات رعاية المنزل، إلا أن تمتع المرأة بالوقت الكافى للتركيز على ما يجب عليها فعله، قد مكنها من ترتيب حياتها بأقل حيز ممكن من الضغوط. أى أنه كان هناك عمل للرجل، وآخر للمرأة، وكانت الأعمال التى قد يتكبدها الرجل إضافة إلى كونه عائل الأسرة - كانت قليلة جدًا؛ ربما لا تتعدى حمل الأشياء الثقيلة.

أما اليوم، ومع زيادة النفقات، فلم يعد أسلوب الحياة ذاك اختيارًا متاحًا لكل النساء. ففى أغلب الأحيان الآن، يُنتظر من المرأة أن تسهم ماليًا فى إعالة الأسرة. وفى الوقت نفسه أسفرت الحركة النسائية عن صحوة المرأة وألهمتها فكرة أن تجد عملاً مرضيًا لها بحيث تنمى مهاراتها. وعندما تعود المرأة إلى منزلها بعد يوم عمل، وهى تشعر بمسئوليتها نحو خلق منزل لطيف، ورعاية الأسرة، فهى تفعل ذلك بالإضافة إلى مطالب عملها. ويشكل هذا ضغوطًا جديدة تتطلب نوعًا من المساندة. ولا عجب فى أن المرأة تشعر ببعض القهر بسبب احتياجها إلى الموازنة بين مطالب العمل والمنزل.

لم يعد العمل مجرد اختيار

لمعظم النساء، بل ضرورة.

والرجال كذلك بحاجة إلى المساندة. فبدلاً من أن يعود الرجل إلى منزله كى يستريح وينتعش من يوم مفعم بالضغوط، فإنه يجد نفسه فى مواجهة زوجة وأسرة يحتاجون إلى المزيد منه. فزوجته تتوقع منه المزيد من المساعدة فى إدارة شئون المنزل والمشاركة فى أعباء الأولاد. ومن ثم يفقد الرجل شعوره بالنجاح فى إعالة أسرته، بل ويجب عليه لدى عودته استكمال مسيرة المهام المنزلية الأخرى. وهو يحاول أن يقدم بعض العون، ولكنه لا يملك الوقت كى يستعيد نشاطه من عناء ضغوطه اليومية. وفى النهاية يصبح هو أيضًا منهكًا وسريع الغضب. وبعد الانتهاء من واجبات الحياة العائلية العديدة، فإن الوقت أصبح محدودًا جدًا حتى يعتنى الزوجان بالعلاقة بينهما. ولقد أسفرت هذه المعضلة التى يتشارك فيها الرجل والمرأة عن تيار خفى من الضغوط يؤثر على جميع مناحى حياتهما.

وحتى عندما تختار المرأة البقاء فى المنزل، فإنها عادة ما تكون شديدة الانعزال بحيث يصعب عليها الحصول على احتياجاتها. أكثر من نصف الزوجات يعملن بالفعل، وانكمشت مساحة الأصدقاء والأنشطة المنظمة التى تقوم بها النساء غير العاملات. من ناحية أخرى، يواجه الرجل - الذى هو عائل الأسرة الوحيد - مطالب لا آخر لها فى عمله، حيث إن إعالة أسرة كاملة براتب واحد أضحى أمرًا يزداد صعوبة. فلم يعد لديه الوقت أو الطاقة كى يضع زواجه على قمة أولوياته، ومن ثم لم يعد يستطيع الاعتناء باحتياجات شريك قد يكون كثير المطالب بقدر يفوق احتماله.

واليوم، نحن نعانى فى بيوتنا من الآثار الجانبية للنساء اللاتى يصبحن أشبه بالرجال فى ساحة العمل. فالنجاح فى ساحة العمل عادة ما يتطلب تضحيات هائلة من معظم النساء. فبدون وقت كاف أثناء النهار كى يعتنين بأنوثتهن، أصبحن متعبات، ومستنزفات، ومستاءات. بينما فى المنزل حلّ القلق، والإلحاح، والإرهاق محل المشاعر الطبيعية للراحة، والاسترخاء، والتقدير.

فبدون مهارات جديدة للتكيف مع هذه الضغوط ورعاية احتياجاتهن النفسية،

فلا شك أن النساء يتوقعن من الرجال أكثر من اللازم، مما يفرض ضغوطًا أكثر على العلاقات الشخصية للطرفين . ومن ثم الابتعاد عن أدوارهم التى عرفوها منذ القدم، فإن الرجال والنساء اليوم يتعاملون بأشكال تزيد من حدة الضغوط بدلاً من تخفيفها.

النساء يردن أن يصبح الرجال مثلهن

ما تعلمناه من ساحة العمل هو أنه بوسع النساء أن يقمن بأى عمل يقوم به الرجال. فكون النساء مختلفات ويستطعن حل المشكلات على نحو فريد، لا يعنى هذا أنهن أقل كفاءة من الرجال. فما من سبب يدفع المرأة إلى تغيير طبيعتها كى تحصل على احترام الآخرين سواء فى العمل أو المنزل.

فأن نتساوى لا يعنى بالضرورة أن نقوم بنفس الأشياء. وحتى نصل لنفس القدر من الاحترام لبعضنا البعض، علينا أن ندرك الاختلافات بيننا، وأن ندعم هذه الاختلافات. فالاحترام يقدّر قيمة المرء وما يفعله، سواء كان رجلاً أو امرأة.

المساواة لا تعنى التشابه بين الرجل والمرأة،

ولا أنه يجب عليهما أداء نفس الأعمال.

ومثلما لا يجب على النساء تغيير أنفسهن حتى ينلن الاحترام والتقدير فى ساحة العمل، فلا يتعين على الرجال كذلك أن يغيروا من طبيعتهم داخل البيت. فأخذًا فى الاعتبار ساعات عملهن خارج المنزل، أو المطالب المتزايدة عليهن كأمهات وربات بيوت، فلا شك أن النساء يحتجن إلى المزيد من المساعدة داخل المنزل. إلا أن هذا الاحتياج لا يتطلب من الرجال تغيير طبيعتهم.

ففى العلاقة المثالية كما نتخيلها، لم يزل الرجال يرغبون فى العودة إلى منازلهم ليجدوا شريكات سعيدات أعددن الطعام فى بيت مرتب ومريح، ومستجيبات تمامًا لاحتياجات الرجال الروحية والجسدية. وبالرغم من أن النساء اليوم ينقصهن الوقت، والطاقة، والميل نحو عيش هذا الخيال المثالى، فإن لهن توقعات غير واقعية.

فعندما تعود نساء اليوم إلى منازلهن متعبات بسبب ضغوط العمل، فهن عادة ما يأملن - مثل الرجال - فى أن يجدن زوجة محبة ومساندة تنتظر بالمنزل.

النساء اليوم متعبات ويتعرضن للضغوط حتى أنهن

أيضًا يأملن فى زوجة لاستقبالهن بالمنزل. .

مثل هذا الاتجاه فى العلاقات يسفر عن منطقة صراع جديدة. فبطرق مختلفة وبدرجات مختلفة ترغب النساء فى أن يصبح الرجال كالنساء. فهن يرغبن أن يتحمل الرجال مسئوليات مساوية بالمنزل وفى العلاقة. ولم يعد يكفى للرجل أن يكون عائلاً جيدًا للمنزل. فإذا عملت هى خارج المنزل، فمن العدل أن يسهم هو فى العمل داخل المنزل وأن يكون مساندًا للعلاقة. فلو قامت هى بأعمال الرجال التقليدية، فلابد أن يشترك هو فى أعمال النساء التقليدية.

يبدو هذا جيدًا، إلا أن هناك وجهة نظر أخرى. فمثلما ترغب النساء فى أن يتغير الرجال، يرغب الرجال كذلك فى أن تتغير النساء. فمعظم الرجال، إلى حد ما، يرغبون فى شريكات حياة ربات منازل، تمامًا كأمهاتهم. فالرجل يريد أن يعود إلى المنزل فينعم بمساعدة زوجة محبة. فطالما أنه يقوم بما كان يقوم به أبوه فى السابق، فعلى زوجته أن تفعل كما كانت تفعل أمه. فبعدم إدراكه لمتطلبات إدارة منزل مريح، فهو يتوقع منها المستحيل.

التوقعات غير الواقعية تجعل

من تبادل الأدوار أمرًا مستحيلاً.

كما يتعلق الرجال بالتوقعات القديمة، فالنساء يبتكرن توقعات جديدة لا تقل خيالية. فبدرجات مختلفة، ترغب النساء فى شريك عطوف لا يمانع فى الحديث عن الضغوط اليومية، ويشارك فى المسئوليات والواجبات المنزلية. كما أنها ترغب فى شريك منتبه ورومانسي، يخطط لسعادتها بعد حل جميع المشكلات الطارئة والحوادث غير المتوقعة التى تنشأ فى المنزل لا محالة. باختصار، ترغب هى فى زوجة لمشاركتها جميع الأمور المنزلية، تمامًا مثلما ترغب فى زوج لديه الطاقة

والرغبة فى أن يفى باحتياجاتها الرومانسية بعد القيام بكل الأشياء التى عادة ما يقوم بها الرجال، مثل إصلاح الأشياء والتعامل مع الطوارئ. فكما يتعلق الرجال بالآمال القديمة، تخلق النساء توقعات جديدة؛ ربما تكون مفهومة، ولكنها غير واقعية.

كما يتعلق الرجال بالتوقعات القديمة،

تبتكر النساء توقعات جديدة لا تقل خيالية.

وكما لا تستطيع النساء القيام بكل الأشياء، لا يستطيع الرجال كذلك. فالنساء اليوم يحملن ضعف الأعباء التى كانت تتحملها أمهاتهن. فبالإضافة إلى إحساسهن بالضغوط الاقتصادية والاجتماعية الجديدة ومن ثم كان عملهن خارج المنزل، وبالإضافة إلى ما يشعرن به من ضغوط وراثية عريقة، فغريزة المرأة الملحة نحو رعاية المنزل وإشاعة الدفء فيه إنما تسفر عن احتياجات وتطورات وضعتها المرأة منذ عهد بعيد.

الإسراع بالعودة إلى المنزل بعد ساعات العمل يرفع

من مستوى الضغوط التى تتعرض لها المرأة.

معظم الرجال يقدرون المنزل الجميل المرتب، إلا أنه لا مشكلة فى أن يعودوا لبيت غير مرتب وبالرغم من ذلك يسترخون ويشاهدون التلفاز. ففى عالم الرجال يأتى الاسترخاء قبل البيت المرتب. بعد يوم طويل فى العمل، يأخذ الرجل نفسًا عميقًا ويبدأ فى الاسترخاء بمجرد التفكير فى العودة إلى المنزل. أما المرأة، فتزداد ضغوطها بمجرد عودتها إلى المنزل، فكل خلية فى جسدها تصرخ بأنه "لا بد من تنظيف هذا المنزل قبل الاسترخاء".

فحتى لو رغبت فى بعض الراحة، فلن تستطيع؛ فعقلها منشغل تمامًا بالمعايير التى يجب عليها اتباعها. وينطبق هذا أيضًا على النساء اللاتى لا يعملن خارج المنزل. ففى مكان ما فى عقل المرأة، هناك دائمًا قائمة أعمال طويلة، وحتى تنتهى منها عن آخرها لا يمكنها الاسترخاء أو القيام بشيء تستمتع به.

فالنساء مثل المديرات التنفيذيات فى منازلهن، يرتبن المنزل ويقررن ما يجب عمله. على المرأة أن تلاحظ الاحتياجات التى يجب الوفاء بها، وهنا تبدأ فى التفكير فى تلقى المساعدة من شريكها. وبالرغم من أن معظم الأزواج على استعداد للقيام بما يطلب منهم، فإنه من النادر بالنسبة للمريخيين أن يلحظوا أن هناك أشياء يجب عملها. أحيانًا ما يتطلب إنجاز بعض الأشياء الكثير من التذمر والإزعاج، وحتى عندما يتم إنجاز هذه الأشياء فعادة ما يكون ذلك بنصف قلب حتى أن المرأة تشعر بأنه كان من الأسهل لو قامت بالأشياء بنفسها. يصعب على النساء فهم أنه ليس لدى الرجال نفس الدافع نحو مشاركة المسئوليات المنزلية، بل ورفضها.

تحت الضغوط، تشعر النساء

بضغط قائمة أعمال لا نهاية لها.

النساء هن حارسات الحب، والأسرة، والعلاقة. وعندما يتوقف النساء عن كونهن نساء ويخضعن لكثير من الضغوط بحيث يصعب عليهن القيام بوظائفهن، فنحن جميعًا نضل ونضيع. النساء يذكرن الرجال بما هو مهم فى الحياة، فهن يحملن حكمة القلب، ويلهمن الرجال كى يتصرفوا من القلب. قد يكون لدى الرجال وجهات نظر عظيمة، إلا أن النساء هن الأساس. فعندما تحزن النساء، يحزن العالم.

عندما تصبح النساء كالرجال،

يفقد الرجال المغزى والإلهام.

لحل مصدر هذا الصراع، يحتاج الرجال والنساء إلى فهم بعضهم البعض على نحو أفضل. على الرجل أن يفهم ما تمر به المرأة، فيكفيها ما تعانيه من ضغوط منزلية، ومن ثم فإن أية ضغوط من جهته عليها قد يدفع بها إلى حافة الانهيار. وفى الوقت ذاته، تحتاج المرأة إلى فهم وإدراك ما يستطيعه وما لا يستطيعه الرجل حتى يصبح أكثر مساندة.

كيف يمكن للمرأة أن تطلب من الرجل المساعدة؟

معظم الرجال يحتكون بالأعمال المنزلية عندما تكون زوجاتهم من العاملات خارج المنزل. فبالنسبة لزوجين عاملين، إذا لم يكن الرجل مساعدًا بالقدر الكافى يكون الحل أن تطلب منه شريكته أشياء محددة بدلاً من اللجوء إلى انتقاده والنفور منه. يجب على المرأة ألا تتوقع أن يرى الرجل كل تلك الأشياء التى ترى هى ضرورة القيام بها والتصرف بناء على هذا. فالأعمال المنزلية الروتينية ليست طارئة ولا ضرورية من وجهة نظر الرجل.

إحدى الطرق التى غالبًا ما تنجح تتمثل فى طلب المساعدة بشكل محدد. الرجال يحبون المشروعات، والمشروعات لها طبيعة محددة؛ بداية ونهاية. يمكنه تقرير ماذا سيفعل، وكيف سيفعل هذا، والأهم.. متى سيفعله. وعادة ما يقوم الرجال أولاً بما يعتقدون أنه الأهم. وعندما يُطلب من الرجل القيام بمشروع ما، فإنه يشعر كذلك بأن جهوده لن يُنظر إليها باعتبارها أمرًا مضمونًا. كل هذه العناصر تساعد فى مد الرجل بالطاقة والحافز. إليك بعض الأمثلة عن كيف يمكن للمرأة أن تطلب مساعدة الرجل بشكل محدد وليس على نحو عام:

لو أنها متعبة تلك الليلة، بوسعها أن تقول: «هلا قمت بإعداد العشاء الليلة، أو هل أحضرت بعض الطعام الجاهز؟»

لو أن هناك أكوامًا من الملابس التى تم تنظيفها، فبوسعها أن تقول: «هلا ساعدتنى على طى الملابس الليلة؟»

لو أنها لا تشعر بميل نحو تنظيف المطبخ، بوسعها أن تقول: «هلا قمت بغسل الصحون الليلة من فضلك؟ أحتاج إلى بعض الراحة».

أو لو أنها تريد مساعدته على تنظيف الصحون، فبدلاً من أن تتوقع منه التطوع بالمساعدة، يمكنها أن تقول ببساطة: «هلا أحضرت الصحون من فضلك؟»، أو «هلا قمت بتنظيف الصحون الليلة من فضلك؟ حقًا سأقدّر لك هذا».

لو أنها بحاجة إلى أشياء من محل البقالة، وبدلاً من أن تقوم بذلك بنفسها، يمكنها أن تطلب منه: «هلا أخذت السيارة إلى محل البقالة فتحضر لنا الأشياء فى هذه القائمة؟»

فى كل من هذه الأمثلة، تعطى المرأة الرجل مشروعًا محددًا له بداية ونهاية.

يعمل الرجال على المشروعات على نحو أفضل من عملهم على الأشياء الروتينية، حيث تلك الأخيرة تفتقر إلى البدايات والنهايات. وعندما يكون الرجل متعبًا، فإن الأعباء المنزلية الروتينية لا تحتل قائمة أولوياته كما هى الحال مع المرأة. ولكن حتى عندما يكون متعبًا، فإن مشروعًا محددًا ببداية ونهاية، أو حل بعينه، عادة ما يزوده بالطاقة، خاصة لو أن صوت المرأة أو تعبير وجهها عند طلب المساعدة ينمان عن تقديرها لنتيجة تصرفه. فعندما يقوم بشيء ما بغرض المساعدة، لا لأنها تتوقع هذا منه، أو تعتقد أن عليه القيام به، عندها يشعر الرجل أنه أقرب إليها وأنه يرغب فى مساعدتها. وهذه الرغبة، استنادًا إلى تلبية العديد من طلباتها أو مشروعاتها الصغيرة، تعطيه مزيدًا من الطاقة لتقديم المزيد. وبمرور الوقت سيعتاد تقديم المزيد والمزيد من المساعدة.

الرجال يميلون إلى العمل على المشروعات

أكثر من العمل على الأشياء الروتينية.

التوقعات الواقعية تؤدى إلى حب حقيقي

معظم الرجال غير مهيئين لأن يصبحوا الشريك المنزلى الودود الرائع الذى تحلم به النساء. وبالرغم من أن بعض الرجال يحاولون تحقيق هذا الحلم، إلا أن الأمر ينتهى بالإحباط وخيبة الأمل للطرفين. قد يحاول الرجل لسنوات، إلا أن محاولاته تجف فى النهاية. بعض الرجال يحاولون وهم بعد فى مرحلة المواعدة ثم يقلعون عن المحاولة لأنهم لا يستطيعون المضى فى تحقيق رغبات شريكاتهم. وعندما تكون الحالة كذلك، قد يفقد الرجل اهتمامه على نحو مفاجئ وهو لا يدرك السبب. ولكن السبب أنه لم يعد مهتمًا بأمرها فحسب، ليس بسبب أنها شخص غير مناسب بالنسبة له، ولكن لأنه يحاول طوال الوقت تحقيق توقعات غير واقعية بالأساس. سعيدة الحظ هى المرأة التى تستطيع تقدير ما يستطيع الرجل تقديمه لها، فتحصل من ثم على المزيد والمزيد.

يفقد الرجل اهتمامه متى شعر بأنه لا يستطيع تلبية توقعات المرأة غير الواقعية.

وبالمثل، معظم النساء لا يتمتعن بالمؤهلات التى تجعلهن الشريكات الرائعات والرومانسيات بالمنزل كما يرغب الرجال. فليس واقعيًا من جهة الرجل أن يتوقع من المرأة أن تخلق منزلاً جميلاً بدون بعض المساعدة والتقدير، وأن تظل حسنة المزاج، ولا تحتاج إلى أى شيء على الإطلاق، وأن تكون متاحة دائمًا من الناحية الرومانسية. الكثير من النساء يحاولن تحقيق هذا الخيال، إلا أنهن يشعرن بالخيانة والخداع عندما لا ينلن نفس القدر من الحب والعطاء من شركائهن.

وعندما يبدأ الرجال فى فهم الاحتياجات الجديدة للمرأة، فمن الطبيعى أن يرغبوا فى إبداء المزيد من المساعدة. والرجال الذين يقدمون على هذا التغيير عليهم أن يتأكدوا من الحصول على الوقت الذى يلزمهم لأنفسهم كذلك؛ وإلا سينتهى الأمر بالطرفين بالتعب والإرهاق. سعيد الحظ هو الرجل الذى يستطيع تلبية رغباته الخاصة ثم الاستجابة لاحتياجات المرأة فى المساعدة فى شئون المنزل، والتواصل على نحو جيد، والعاطفة المستمرة، والعودة إلى المنزل ليجد امرأة سعيدة فى انتظاره.

ولحسن الحظ أن الحياة الحقيقية أجمل كثيرًا من الخيال. نحن نسعى إلى الحب، ولو أن لدينا التوقعات الواقعية الصحيحة، يصبح من الممكن العثور عليه. فمعًا نستطيع إحداث تغيرات مهمة وإن كانت صغيرة، ندعم بها بعضنا البعض بفاعلية. فتعديل، وتحديث، وتصحيح توقعاتنا يحررنا من مشكلتنا الحقيقية: الضغوط المتزايدة. فبدلاً من لوم شركائنا، يمكننا أن نلقى اللوم على الضغوط. فمن الخطأ عادة أن ننتهى إلى أننا شديدو الاختلاف بحيث يصعب أن تنجح العلاقة بيننا. والحق أن الضغوط قد تبنى سورًا بين الطرفين. فبتعلم كيف نساعد أنفسنا وشركاءنا فى أوقات الضغوط الشديدة، فنحن نتعلم كيف نخفض من مستويات الضغوط. فعندما تختفى الضغوط من المعادلة، لا ننظر إلى اختلافاتنا باعتبارها مشكلة على الإطلاق. بل وعندما تنخفض الضغوط فى حياتنا، تصبح اختلافاتنا مصدرًا رائعًا للإشباع.

عندما تختفى الضغوط، لا نرى

مشكلة فى اختلافاتنا.

لا يشتكى الرجال والنساء من شركائهم عندما يكونون فى حالة نفسية جيدة، حيث المشكلات والمتطلبات تبدأ فى الظهور عندما يتعرضون للضغوط. فتوقعاتنا غير الواقعية تطفو عند محاولة الحصول على مساعدة شركائنا لخفض مستوى الضغوط. فبفهم جديد نحو كيفية تعامل الرجل والمرأة مع الضغوط والطريقة المختلفة لتكيف كل منهما، بوسعنا عندئذ تناول المشكلة الحقيقية فى علاقات اليوم.

فالمشكلة لم تكن أبدًا شركاءنا وحدهم، وإنما عدم قدرتنا على التكيف مع الضغوط. فعندما نتعلم كيف نتعامل مع الضغوط بفاعلية أكثر، وكيف نساعد شركاءنا على التكيف، فإننا نتخلص من استحواذ توقعاتنا غير الواقعية علينا، ومن ثم نستطيع الاستمتاع بمشاعر القبول، والثقة، والتقدير، وعندها فقط يمكن لعلاقاتنا أن تزدهر.

المشكلة لم تكن أبدًا شركاءنا وحدهم وإنما

عدم قدرتنا على التكيف مع الضغوط.

إذا رضخ الرجل لضغط توقعات المرأة غير الواقعية، قد ينجح فى أن يصبح شريكًا بالمنزل، ولكن فى غضون سنين قليلة ستذهب العاطفة وتذوى الرومانسية. فعندما يصبح الرجل أشبه بالمرأة فى علاقته بها، فلا شك فى أنه سرعان ما سيصبح منهكًا ومضغوطًا.

الخضوع لرغبات المرأة غير الواقعية

يستنزف الرجل فى النهاية.

وعكس هذه القاعدة يمكنه بسهولة أن يضفى الكآبة على المشاعر الرومانسية.

عندما يصبح الرجل أكثر أنوثة، فإنها تفقد الانجذاب الذى شعرت به تجاهه فى بداية العلاقة. فبدلاً من أن يصبحوا أكثر حساسية على الإطلاق، يحتاج الرجال إلى أن يصبحوا أكثر حساسية تجاه احتياجات المرأة. هذا هو ما تحتاجه المرأة من الرجل بحق. بالطبع بوسع الرجل أن يكون رقيق الحاشية ، ولكن فيما يتعلق بالاحتياجات، عليه أن يلتفت لاحتياجات شريكته وليس لاحتياجاته هو فحسب.

بدلاً من أن يصبحوا أكثر حساسية على الإطلاق، يحتاج الرجال
إلى أن يصبحوا أكثر حساسية تجاه احتياجات المرأة.

عندما يُظهر الرجل حساسية أعظم تجاه احتياجاته ومشاعره الخاصة، فإن المرأة تبدأ فى الإحساس بمشاعر الأمومة أكثر من مشاعر الانجذاب الجنسى. فبدلاً من أن تشعر بأنه يعتنى بها، تزداد بداخلها غريزة الأمومة نحو الاعتناء به. وبالرغم من الحب والود فى هذا الشعور، إلا أنه لا يشجع على المشاعر الرومانسية. ومن ناحية أخرى، عندما تظهر المرأة إحساسها ممتزجًا بالتقدير والثقة تجاه مساندة الرجل لها، فإن هذا يثير من حدة رغبته فيها على نحو رائع. فإحساس المرأة، الذى يعطيها القدرة على الاستمتاع بالأشياء الصغيرة وتقديرها، هو ذاته أكبر حافز ومحرك لحب الرجل تجاهها.

فإحساس المرأة، الذى يعطيها القدرة على الاستمتاع بالأشياء الصغيرة
وتقديرها هو ذاته أكبر حافز ومحرك لحب الرجل تجاهها.

ببعض البصيرة تجاه احتياجات المرأة يصبح بوسع الرجل مساعدة المرأة على التكيف مع الضغوط بدون أن يزيد هذا من حدة ضغوطه. يستطيع الرجل أن يعطى المرأة احتياجاتها من المساعدة فى المنزل، والتواصل، والحب، ولكن بشكل يصلح له كذلك. فبدون أن يضطر إلى أن يصبح كالمرأة، يستطيع الرجل أن يلبى احتياجاتها حتى وإن كان بشكل يختلف مع الطريقة التى تظنها هى طريقة مناسبة.

أما المرأة، فبوسعها أن تتعلم كيف تخفّض من حدة الضغوط التى يتعرض لها شريكها بأن تشعره بنجاحه فى مساعدتها. فرغم أن الرجل يقدّر أهمية المساعدات

المنزلية، والتواصل الإيجابى، والعاطفة، إلا أن الأهم بالنسبة له هو أن يشعر بأنه يعطى شريكته قدرًا من الرضا والإشباع. فبدلاً من التفكير فى طرق مباشرة لمساندته، تستطيع حقًا أن تبذل جهدًا أقل بأن تُظهر بعض التقدير فحسب لما يفعله من أجلها. يعمل هذا على نحو جيد، حيث أن النساء يفعلن الكثير بالفعل. ألن يكون رائعًا لو أنه على النساء بذل مجهود أقل، وفى الوقت نفسه يشعر الرجل بمساندة أكبر من جانبها؟ حسنًا. . هذا حقيقى. إنه مفهوم جديد يحتاج من المرأة إلى وقت يسير لتفهمه وتبنيه.

عندما يتخذ الرجل إجراء نحو تلبية احتياجات المرأة يجعلها هذا تشعر باعتنائه بها، ومن ثم تنخفض حدة ضغوطها. إلا أن العكس ينطبق على المريخ؛ فكلما فعلت المرأة أشياء أقل من أجله وأتاحت له فرصة عمل المزيد من أجلها، انخفضت الضغوط التى يشعر بها. فضغوط الرجل تقل عندما ينجح فى تلبية رغبات شريكته. فبدلاً من إعطائه الكثير، تحتاج المرأة فقط إلى مساعدة الرجل كى ينجح فى مساعدتها.

عندما تعطى المرأة أقل، فإنها تصبح

أكثر مساعدة لشريكها.

«أن تساعده على مساعدتها» كاستراتيجية للنجاح إنما تبدو غريبة على معظم النساء. فهن لا يتخيلن أنهن بهذا يشجعن على مساعدة شركائهن لهن، إلا أن هذا ما يحدث فعلاً فى معظم الأحيان. ففى كل مرة تشتكى المرأة، أو تزيد من مطالبها، أو تعرب عن غضبها، أو لا تطلب منه المساعدة، أو ترفض حتى طلب المساعدة، فإنها بذلك ترسل إليه رسالة تنم عن إخفاقه. فبدون أن تعرف، تتسبب المرأة بذلك فى زيادة حدة ضغوطه بدلاً من الحد منها، وبالطبع تدفع بمساعدته لها بعيدًا.

باختصار، تتطلب استراتيجية «أن تساعده على مساعدتها» أن تعمد المرأة إلى طلب المساعدة من الرجل بدلاً من أن تتوقع أن يتطوع هو بها، ثم أن تظهر تقديرها لما يعطيه لها. ويمكن تحقيق هذا بالإحساس لا بالتصرف. فاستجابة مشاعرها تجاه تصرفاته يُعد أهم كثيرًا بالنسبة له من أى شيء مباشر قد تُقدم على فعله له. فأن تكون ممتنة لما تحصل عليه من هذه العلاقة، فإنها بذلك تساعده على النجاح.

ومن ناحية أخرى، عندما يصبح تركيز المرأة على ما لا تحصل عليه، فإنها بذلك تبعث رسالة فحواها إخفاق الرجل، مما يزيد من حدة ضغوطه. وعندها يصبح عطاؤه أقل. فالمرأة تدفع بحب الرجل بعيدًا عندما يزيد اهتمامها على ما تحصل عليه.

استجابة المرأة لأفعال الرجل أهم كثيرًا

من أى شيء مباشر قد تفعله من أجله.

من شأن هذا المبدأ البسيط أن يسفر عن نتائج فورية فى أية علاقة. هناك طرق عديدة تخفق المرأة من خلالها فى تقدير محاولات الرجل المخلصة فى مساندتها، تمامًا مثلما أن هناك طرقًا لا حصر لها يمكن للرجل من خلالها الاستجابة لاحتياجات المرأة، ومن ثم تحقيق قدر أكبر من الإشباع لها. والطرق التى يمكن من خلالها أن تعبر المرأة للرجل عن تقديرها لجهوده لا تتضمن الفكرة التقليدية من إظهار تضحياتها باحتياجاتها لتتجنب الطلب منه. وما يحدث عندئذ هو أنها تواجه مسئولية أعظم تجاه تلبية احتياجاتها ولتتعلم كيف تطلب المساعدة من الرجل بقدر منطقى وواقعى بحيث يمكن تحقيقه.

حتى عندما تأخذ المرأة وقتًا لنفسها، فإنها تستطيع مساعدة الرجل كى يشعر بنجاحه فى هذه العلاقة. فكلما بدت عليها السعادة، شعر هو بأنه قد نجح، ومن ثم يصبح شعوره أفضل. بدون هذه الفكرة الجديدة، لن تظن المرأة أبدًا أنها تساعد شريكها بأخذها بعض الوقت لنفسها. فعندما يأخذ الرجال بعض الوقت لأنفسهم، تشعر النساء بأنهن مهملات. ولهذا السبب تجد المرأة صعوبة فى تصديق أن قضاء بعض الوقت بمفردها إنما يساعد الرجل على أن يعطيها المزيد. ومن ثم فإن فهم الاختلافات بيننا يعطى اتجاهًا جديدًا تمامًا للرجال والنساء من شأنه أن يخرج أفضل ما فينا ويُنجح علاقاتنا ببعضنا البعض.

لماذا تحتاج النساء إلى الرجال؟

أن تتلقى المرأة مساعدة من الرجل لم يعد أمرًا سهلاً اليوم كما كان بالماضى.

النساء اليوم مشوشات حول الدور الذى قد يلعبه الرجال فى حياتهن. فالمرأة إما تحتاج إليه كامرأة، أو لا تحتاج إليه على الإطلاق. ولا تنجح أى من الطريقتين. فبعد أن أصبحت أكثر استقلالية وتحقيقًا لاكتفائها الذاتى، ترغب المرأة العصرية فى رجل تشاركه حياتها، بيد أنها لا تشعر باحتياجها إلى الرجل بالمعنى التقليدى. ترغب المرأة فى أن يكون لها رجل، إلا أنها تجد فى الاحتياج إليه نوعًا من الإذلال. وعندما تحتاج المرأة إلى الرجل، فإنها عادة ما تريده أن يكون شخصًا مختلفًا عن حقيقته، وهو ما لا يستطيعه.

وفى آخر الأمر، يرغب الرجل فى أن يشعر باحتياج المرأة إليه، وانجذابه الأكثر يكون للمرأة التى تقدر ما يعطيه لها. فالرجل يصنع اختلافًا عندما يشعر بحاجة المرأة له. فالمرأة التى تستطيع تقدير ما يقدمه الرجل يخفف من حدة ضغوط حياته على نحو تلقائى. فالنساء اللواتى يشعرن باحتياج واضح للرجال فى حياتهن إنما يجتذبن الرجال كما يجتذب العسل النحل.

وغالبًا ما يظل النساء الناجحات والمستقلات وحيدات لأنهن لا يدركن لماذا قد يحتجن إلى الرجل. وتقول الإحصائيات إنه كلما زاد نجاح المرأة ماليًا، قلّت فرص زواجها، وتعاظمت فرص طلاقها، ومعظمها حالات طلاق تكون المرأة هى الساعية إليه. إلا أن هذه الإحصائيات تتغير بتعلم المرأة أن تشعر باحتياجها إلى الرجل وتقدير ما يقدمه لها. عندما لا يكون هذا موقف المرأة من الرجل، فإنها تدفعه بعيدًا عنها وتزيد من حدة الضغوط فى حياته.

بوسعك تقدير قيمة ما تحصل عليه فقط

عندما تشعر باحتياج حقيقى له.

وما من تعارض بين أن تحتفظ النساء المستقلات بإحساسهن بالحرية وشعورهن بالاحتياج. يمكنكِ أن تكونى مستقلة بشأن بعض الأشياء، بينما تعتمدين على شريكك فى أشياء أخرى. ليس هناك حاجة إلى أن يكون الأمر استقلالاً كاملاً أو اعتمادًا كاملاً. بعض النساء رأين أمهاتهن ينكرن احتياجاتهن ويخضعن تمامًا لإسعاد أزواجهن. ويبدو أنهن قد أقسمن ألا يحدث ذلك لهن. ولكن فى سعيهن إلى حياة مستقلة تمامًا، فإنهن - كذلك - ينكرن احتياجهن، ومن ثم يحذون حذو

أمهاتهن. فبرفضهن الخضوع إلى علاقة ما، فإن هؤلاء النساء ينكرن على أنفسهن احتياجاتهن بالكامل.

بالنسبة لنساء أخريات، تتسبب عملية البقاء أو محاولة المضى فى أعمالهن فى تشتيتهن عن التواصل مع مشاعرهن واحتياجهن إلى علاقة. فحتى يستطعن التقدم فى أعمالهن، يتعين عليهن التعبير عن ذواتهن المستقلة، ثم يواجهن صعوبة فى التحول إلى أنوثتهن ومن ثم سهولة الإحساس باحتياجهن إلى الرجل. مثل هؤلاء النساء يعتقدن أنهن بحاجة إلى رجل أكثر حساسية، إلا أن احتياجهن الحقيقى يكمن فى التواصل مع أنوثتهن على نحو أفضل.

إذا أصبح الرجل أكثر حساسية، فقد تظن هذه المرأةِ أن لا ضرر فى أن يظهر جانب شخصيتها الأنثوى، وتشعر بأنه لا بأس من الحديث إلى شريكها كما لو أنها تتحدث إلى صديقتها أو مستشارها الحكيم. فللأسف، عندما تتولد لدى المرأة «مشاعر رجولية»، فإن هذا يعوق تواصلها مع مشاعرها. وكلما زادت حساسية الرجل، دارت أحاديثهما حوله وليس حولها. والرجل فى حالة احتياج مثبط رهيب لمشاعر المرأة، حتى أنها تفتقد مجرد الرغبة فى الحديث إليه بعد فترة وجيزة لأنها تعرف أنها لن تستمع سوى إلى المزيد من المشاعر الحساسة والخطب المسهبة. ففى الوقت الذى تظن المرأة فيه أنها تحتاج إلى رجل أكثر حساسية، فإن ما تحتاج إليه حقًا هو التعبير عن ذاتها الضعيفة.

والرجل كثير الاحتياجات مثبط رهيب لمشاعر المرأة.

هناك نوع آخر من النساء يستطعن بالفعل الشعور باحتياجاتهن، إلا أنهن لا يدركن مدى اختلاف طبيعة الرجال عنهن، ويتوقعن منهم أن يستجيبوا لهن فى ردود أفعال تشبه ردود أفعال المرأة. بالنسبة لهؤلاء النساء، يُعد تحديد احتياجاتهن من العلاقة وما يمكنهن الحصول عليه أمرًا مشوشًا. لقد ولّت تلك الأيام حين كانت النساء يحتجن إلى الرجال فقط للبقاء والأمان.

ما الذى تحتاج إليه المرأة العصرية إذًا؟ عندما أسأل هذا السؤال، عادة لا أجد إجابة لدى النساء غير المرتبطات. ففى البداية، تجدهن غير راغبات فى الاعتراف باحتياجهن إلى رجل فى حياتهن، ويفضلن أن يكون لديهن شريك. فهن يرغبن فى

أن يشاركن حياتهن مع شخص ما، لكنهن لا يحتجن إلى رجل. فالاحتياج إلى رجل - كما يرين - يجعلهن ضعيفات، وليس نساء فحسب.

إن النساء بحاجة إلى اكتشاف القوة الكامنة فى أنوثتهن. لا يجدر بالمرأة أن تصبح كالرجل حتى تكون قوية وتحصل - من ثم - على ما تريد. وبالمثل، لا يجدر بالرجال أن يصبحوا كالنساء حتى يكونوا محبين ومساندين فى علاقاتهم بالنساء.

العديد من النساء الناجحات يرفضن

فكرة احتياجهن للرجل.

إن الاحتياج إلى شريك ليس بضعف، فلهذا السبب نسعى إلى المشاركة. ولكن لكل من الرجل والمرأة احتياجات أساسية مختلفة؛ فالرجل يحتاج إلى الإحساس بالاحتياج إليه، بينما تحتاج المرأة إلى أن تشعر بأنها ليست بمفردها. وكما تشعر المرأة بمنتهى السعادة عندما تشعر بأنها تحقق احتياجاتها من شريكها، فإن الرجل يبلغ أقصى درجات سعادته عندما يشعر بنجاحه فى تلبية احتياجات شريكته. وهذا اختلاف كبير؛ فلا شك أننا بحاجة إلى بعضنا البعض، ولكن لأسباب مختلفة.

يحتاج الرجل إلى الشعور بالاحتياج إليه، بينما تحتاج

المرأة إلى أن تشعر بأنها ليست بمفردها.

إن شعور الرجل بأنه يُحدث فارقًا يخفف من حدة توتره؛ إن هذا ما يعطى الرجل سببًا للعيش. ومن ناحية أخرى، عندما تشعر المرأة بأنها ليست بمفردها، وأن بوسعها الحصول على احتياجاتها، فإن هذا يخفف من حدة الضغوط عليها. عندما تشعر المرأة بأن بوسعها الإفصاح عن احتياجها والاعتماد على شخص ما، فإن ضغوطها تقل كثيرًا بالفعل. ومن ناحية أخرى، عندما تخفق المرأة فى تحديد احتياجاتها أو الحصول عليها، فإن إحساسها بالضغوط فى حياتها يتزايد، ثم تتساءل عن سر أرقها ليلاً.

فالنساء المستقلات الناجحات دائمًا ما يتساءلن عن تعب أزواجهن البالغ.

ومع تفهمهن الجديد للموقف، تصبح الأشياء أوضح. فلو أنها ـ المرأة ـ غير مدركة لاحتياجها إليه، فإنه ـ الرجل ـ يخلو من طاقة حبها وتقديرها، بل ويصبح منهكًا فى حضورها.

وعندما تتعلم المرأة أن تشعر بجانبها الأنثوى، وتحديد احتياجاتها الحقيقية من الرجل، فإن تقديرها قد يُخرج أفضل ما فى شريكها؛ وبدلاً من أن يغدو متعبًا عندما يتواصل معها، فإنه يبدو متقدًا وممتلئًا بالطاقة.

الكثير من النساء اليوم يقعن تحت تأثير ضغوط كثيرة، حتى أنهن لا يستطعن الشعور باحتياجاتهن. فعندما يتعرضن للضغوط، تميل النساء إلى الإحساس باحتياجات الآخرين أكثر من احتياجاتهن الخاصة. ولكن مع القليل من الوقت والتركيز، يكتشف هؤلاء النسوة القويات احتياجاتهن ويعترفن بها، وأكثرها شيوعًا:

- تحتاج إلى رجل لعلاقة رومانسية.
- تحتاج إلى رجل شديد الإخلاص.
- تحتاج إلى رجل لصحبة بسيطة، فهى لا ترغب فى العودة إلى منزل كبير وجميل وفارغ.
- تحتاج إلى رجل للاحتياطى المالى. شخص يستطيع مساندتها إذا ما توقفت عن العمل.
- تحتاج إلى رجل فى الجوار لأن ذلك يشعرها بالأمان. فاثنان أفضل من واحد بمفرده.
- تحتاج إلى شريك تتقاسم معه المرح.
- تحتاج إلى شريك يفكر فى حياتها ورفاهيتها.
- تحتاج إلى رجل يفتقدها عندما تغيب.
- تحتاج إلى رجل يساعدها فى أعباء الأسرة إذا كان لديها أطفال.
- تحتاج إلى شريك إذا لم ترغب فى أن يكون لديها أطفال بمفردها.
- تحتاج إلى شريك لإقامة أسرة.
- تحتاج إلى شريك ليتحمل معها مسئوليات الأسرة.

- تحتاج إلى رجل ليصلح الأشياء التى تتعطل، فهى لا تريد التعامل مع أنابيب المياه مرة أخرى.
- تحتاج إلى مساندة شريك كى تشعر بالسعادة بحق.

والحق أن النساء اليوم بحاجة إلى الرجال أكثر من أى وقت مضى، إلا أن احتياجهن هذا قد اتخذ أشكالاً أخرى. فبوسع الرجال أن يقدموا نوعًا من الدعم الخاص من شأنه أن يساعد النساء على التكيف مع ضغوط الحياة الجديدة. إلا أن معظم النساء لا يعرفن كيف يحصلن على هذه المساعدة أو تقديرها حق قدرها متى كانت متاحة لهن. فمع إدراك أعظم لاحتياجاتها، قد تبدأ المرأة فى تقدير ما تحصل عليه ويقل تركيزها على ما لا تحصل عليه. ومع نظرة أكثر واقعية لما هو ممكن أكثر من أحلام هوليوود حول الرجل الذى يحقق كل أحلامها، تدرك المرأة أنه من الأفضل لها تقدير ما يبذله من جهد، وألا يصبح ما يقدمه لها حقًا مكتسبًا.

عندما تتعلم المرأة تقدير ما يقدمه لها الرجل، فإن المرأة تحمل حينئذ المفاتيح التى تسمح لها بطلب المزيد من الأشياء الصغيرة والمعقولة التى تحتاج إليها وترى أنها تستحقها. ليست هذه وصفة للنجاح فحسب، بل وصفة لماهية العشق الحقيقية أيضًا.

أذكر عندما أصبحت هذه الفكرة واضحة فى ذهنى بعد ست سنوات من زواجى بزوجتى - بوني- بعد مرة أقمنا فيها علاقة حميمة رائعة، قلت معلقا: "الأمر لم يزل جميلاً كما كان أول مرة" .

علمتنى إجابتها شيئًا فى منتهى الأهمية. قالت إن هذه المرة - الأخيرة - كانت أجمل من أول مرة، "ففى أول مرة لم نكن نعرف بعضنا البعض جيدًا. أنت الآن تعرف أفضل وأسوأ ما فى، ولم تزل تهوانى. هذا هو الحب الحقيقي" .

وهكذا ساعدتنى بونى على الوصول إلى فهم أعمق للحب الذى يبقى إلى الأبد. الحب ليس خيالاً مثاليًا نلبى فيه كل احتياجاتنا، وإنما مشاركة فى الحياة، والسعى وراء تلبية احتياجات بعضنا البعض قدر المستطاع. أن نسامح شركاءنا على أخطائهم، وأن نقبل حدودهم، لا يقل أهمية عن تقدير هداياهم ونجاحاتهم.

فمثلما كان صعبًا بالنسبة لها أن تعيش مع رجل لا يرقى إلى مستوى توقعاتها، كان نوعًا من التحدى بالنسبة لى أن أقبل أننى لم أستطع ولم أقدم لها كل ما كان يداعب خيالها عن العلاقة المثالية.

وتمامًا مثلما يتعين على النساء أن يقلعن عن توقع الرجل المثالى، على الرجال أن يتوقفوا عن السعى وراء أن يبدوا مثاليين فى أعين النساء. فلقد تعلمنا معًا أن الحياة لا يجب أن تكون مثالية حتى نتواصل ويساعد أحدنا الآخر. فالحب الحقيقى لا يتطلب المثالية، بل يستوعب النقائص. ومشاركة حب كهذا إنما يُثرى جميع مناحى الحياة ويفضى إلى الإشباع.

الحب الحقيقى لا يتطلب المثالية

بل يستوعب النقائص.

علاقات الحب الحميمية والحقيقية هى نسيج حياتنا. أما المطالب المستمرة فى حياتنا نحو الأكثر، والأسرع، وفعل الأفضل فإنما تبعدنا عن هذه الحقيقة البسيطة. فالتغيرات الاجتماعية التى أتاحت مساحات أرحب من الحريات قد أسفرت كذلك عن الحاجة إلى طرق جديدة للحفاظ على الانسجام فى أكثر علاقاتنا حميمية. ستتعرف فى الصفحات التالية على أفكار جديدة تساعدك أن وشريكتك على الوصول إلى درجات أعلى من الانسجام، والسلاسة، والحب، والرضا المتبادل.

الفصل الثانى

السعى نحو الاختلاف

تتمثل الخطوة الأولى نحو فهم اختلافاتنا وقبولها فى إدراك أن كلاً من الرجال والنساء يسعون إلى الاختلاف. فهيكلة عقولنا وطريقة أداء وظائفها ليست متشابهة. ورغم أن بعض اختلافاتنا تنجم عن ظروف وراثية أو اجتماعية، إلا أننا سنكتشف معًا كيف ولماذا نختلف بيولوجيًا.

فقبول هذه الاختلافات النوعية إنما يساعدنا على تحديد توقعاتنا غير الواقعية والتى تتمثل فى أن يكون شركاؤنا أكثر تشابهًا معنا، ثم التخلص من هذه التوقعات وقبول فكرة أننا مختلفون. فى البداية قد تبدو هذه الاختلافات معوقة، ولكن ما إن نتفهم الجانب البيولوجى على نحو تام يتضح أننا نكمل بعضنا البعض بشكل مثالى. والحق أنه يبدو أن الرجال والنساء قد خُلقوا لبعضهم البعض.

وإن لم نجد طريقة نحتوى بها هذه الاختلافات ونحقق التوازن، فإن الحفاظ على العلاقة يغدو أمرًا صعبًا. فكثير من الأحباء لا يستطيعون تطوير علاقاتهم

إلى ما بعد مرحلة الخطوبة، بينما آخرون يصلون إلى مرحلة الالتزام ثم - مع الوقت - تفسد الاختلافات المودة بينهما ويفترقان. فى هذه الأمثلة، يؤمن الطرفان أنه لم تكن هناك مساحة مشتركة بالقدر الكافى لنجاح العلاقة. ورغم أن هناك حالات يكون فيها الطرفان غير متوافقين، إلا أنه عادة ما تنبع مشكلاتهما من عدم فهم الاختلافاتِ بينهما. إليك بعض التعبيرات التى نستخدمها فى التعبير عن مشاعرنا عندما نخفق فى فهم اختلافاتنا:

تقول هي	يقول هو
«لقد كان عنيدًا للغاية بحيث لا يمكن أن يتغير».	«فى البداية كانت تقدر كل ما أفعله من أجلها، ثم عمدت إلى تغييرى بالتدريج».
«كان اهتمامه منصبًا على نفسه فحسب، ولم يهتم أبدًا بيومى ولا بمشاعري».	«كانت فى حالة احتياج دائم .. وكأنها محور الكون».
«أصبح شديد البرود، ومبتعدًا بحيث لم أعد أشعر بالأمان فى الإفصاح له عما أشعر به».	«لا تهتم سوى بمشاعرها .. وأشعر أنها تحاول السيطرة عليّ تمامًا».
«لقد كنت أول اهتماماته حتى تزوجنا، بعدها أصبح عمله أهم ما لديه».	«تدريجيًا أصبح الأبناء لديها أهم مني».
«إنه لا يستمع إليّ مطلقًا، وكل ما يريده هو أن يحل مشكلاته».	«إنها تصبح انفعالية جدًا ثم تفقد المنطق تمامًا».
«إنه يخشى شدة الاقتراب، فكلما صرنا أقرب إلى بعضنا البعض، عمد هو إلى الابتعاد».	«كانت مستجيبة جدًا فى البداية، أما الآن فأشعر أنه يتعين عليّ أن أتقدم بطلب كى أقترب منها».
«كل الأشياء بدأت على نحو رائع، ثم شرعت تتغير».	«كانت دائمة الانتقاد. مهما فعلت لم يكن كافيًا .. وهناك دائمًا خطأ ما».

لو أنك قد قرأت كتبى السابقة، فإنك تعرف أن جذور هذه الشكاوى تنبع من الافتقار إلى فهم وقبول الاختلافات الرئيسية بيننا. إنها بالتأكيد شكاوى منطقية وشرعية، إلا أنها تطرأ بالأساس حين نخفق فى أخذ اختلافاتنا فى الحسبان.

لو حدث أن قلت، أو شعرت، أو سمعت شريكك يتفوه بأى من الانتقادات المذكورة أعلاه، فإن مقاومتك ورفضك للاختلافات الطبيعية قد تشكل أساسًا للصدام بينكما. فعندما تعمد إلى الرفض بدلاً من دعم احتياجات شريكك فى تكيفه مع الضغوط، فإنك تثير أسوأ ما فى شخصية هذا الشريك. أما إذا كنت بلا شريك، فإن هذه الفكرة قد تجعلك تدرك أنك قد أبعدت عنك شخصًا كان من الممكن أن يكون شريكًا مناسبًا، أو أنه ربما قد أساء أحدهم فهم سلوكك. وسواء كنت متزوجًا أو لا، فإن الفهم الجديد لفكرة وجود اختلافات بيننا، وقبول هذه الفكرة، إنما يمكننا من إظهار أفضل ما فى شركائنا وأفضل ما فينا على حد سواء.

وعادة ما يقول الأزواج ذوو الزيجات الناجحة إنهم قد توقفوا بالفعل عن محاولة تغيير بعضهم البعض. إلا أن قبول الاختلافات بيننا لا يعنى قبول أية سلوكيات سلبية. بل إن القبول النابع من مشاعر الحب إنما يمثل أساسًا يمكن منه العمل على اختلافاتنا بحيث يحصل كل من الطرفين على ما يريد. وقبول اختلافاتنا ليس دائمًا بالأمر اليسير، خاصة عندما نكون واقعين تحت ضغوط، بيد أن النصائح المقدمة فى هذه الصفحات قد تساعد فى تمهيد الطريق.

الاستجابات المختلفة تمامًا للضغوط

تختلف الاستجابات للضغوط كثيرًا بين المريخ والزهرة. فبينما يميل الرجال إلى تغيير المسار، وفصل العلاقات لنسيان مشكلاتهم، تندفع النساء نحو مزيد من التواصل، والنقاش، ومشاركة المشكلات. ومثل هذا الاختلاف البيّن قد يكون سببًا فى انهيار العلاقة إذا لم يتم تناوله بحذر واحترام.

فعندما يحتاج الرجل إلى قضاء بعض الوقت بمفرده، أو حينما لا يرغب فى الحديث عن يومه، فلا يعنى هذا أن اهتمامه بشريكته لم يعد كما كان فى السابق. وعندما ترغب المرأة فى الحديث عن يومها، فلا يعنى هذا أنها كثيرة الاحتياج أو تميل إلى الانتقاد. فابتعاده لا يعنى إهماله، وانفعالاتها القوية لا تعنى أنها لا تقدر ما يقدمه هو من أجلها.

إذا نسى الرجل احتياجات المرأة، أو تذكرت المرأة أخطاء الرجل،
فلا يعنى هذا أنهما لا يحبان بعضهما البعض.

ومن خلال فهم اختلافاتنا يصبح من الممكن تصحيح تفسيراتنا لسلوكيات وتصرفات شركائنا ومشاعرهم، بل وأن نعطيهم ما يريدون؛ الأمر الذى - حتمًا - سيظهر أفضل ما فيهم. وبدلاً من أن ننظر لردود أفعالنا المختلفة تجاه الضغوط باعتبارها مشكلة، فإننا نحتاج فقط إلى إدراك أن محاولاتنا لتغيير شركائنا عادة ما تكون هى المشكلة الحقيقية.

بدلاً من أن ننظر لردود أفعالنا المختلفة تجاه الضغوط
باعتبارها مشكلة، فإننا نحتاج فقط إلى إدراك أن محاولاتنا
لتغيير شركائنا عادة ما تكون هى المشكلة الحقيقية.

إن فهم الأسباب البيولوجية وراء اختلاف الطرق التى نرى بها العالم ونتعامل معه إنما يمكننا من أن نكون واقعيين بشأن توقعاتنا من شركائنا.

اختلاف المهارات بين المريخ والزهرة

كما لاحظت بالفعل فى حياتك اليومية، فإن النساء والرجال يتصرفون، ويفكرون، ويشعرون، ويستجيبون بطرق مختلفة. ومن الواضح أن الرجال والنساء لا يتعاملون مع اللغة، والمشاعر، والمعلومات بنفس الطريقة، ولكن لدينا الآن طريقة للتعامل مع هذه الاختلافات. ورغم أن الأزواج السعداء قد اكتشفوا بالفعل هذا الأمر، إلا أن المجتمع الأكاديمى والعلمى قد أكد أخيرًا نزعاتنا إلى الاختلاف القائمة على النوع.

فلقد عمد إدوارد ويلسون - أحد أشهر علماء الاجتماع البيولوجى من جامعة هارفارد - إلى المراقبة المنتظمة للنزعات القائمة على النوع، فوجد أن النساء أكثر عاطفية وسعيًا وراء الإحساس بالأمان من الرجال، ولديهن مهارات لغوية واجتماعية

أفضل، بينما يميل الرجال إلى الاستقلالية، والعدوانية، والسيطرة، فيما يتمتعون بمهارات مكانية وحسابية أفضل.

بتعبير عملي، يعنى هذا أن المواقف التى يمكن حلها بسهولة تتعقد وتصبح مشكلة متعبة حينما لا نتفهم اختلافاتنا ونقبلها. على سبيل المثال، لدى مناقشة كيفية استغلال المدخرات، تجد الرجال أكثر مجازفة من النساء اللاتى يملن إلى الحذر والتحفظ. ولا شك أن للنشأة تأثيرها البالغ، إلا أن الرجل بوجه عام يشعر بارتياح وهو يقوم بالمجازفات، بينما الأمان هو أول اهتمامات المرأة. وبفهم هذا الاختلاف، لن يأخذ الرجل الأمر على محمل شخصى عندما تعمد المرأة إلى توجيه الكثير من الأسئلة له، فهذا لا يعنى بالضرورة أنها لا تثق به، وإنما يعنى ببساطة أنها تسعى إلى المزيد من الإحساس بالأمان. وعندما يكون هو أكثر تهورًا، ويرغب فى إيجاد الحلول على الفور، فإنها تدرك أن هذا جزء من طبيعته بدلاً من أن تخطئ تفسير نبرة صوته بأنه لا يعبأ أو لا يهتم بمشاعرها، أو رغباتها، أو احتياجاتها.

وتؤكد الدراسات أن هناك اختلافات حقيقية فى الطريقة التى يعمد بها الرجال والنساء إلى تقييم الوقت، والحكم على السرعة، وحل المسائل الرياضية، والتكيف مع المكان والمساحة، ورؤية الأشياء فى أبعادها الثلاثية. حيث يميل الرجال إلى إظهار براعة فى مثل هذه المهارات فيما تتمتع النساء ببراعة أكثر فيما يتعلق بالعلاقات، والحساسية تجاه مشاعر الآخرين، والتعبير العاطفى والجمالي، والتقدير، والمهارات اللغوية. كما أن النساء خبيرات فى تنفيذ المهام المخطط لها تفصيلاً.

وبدون فهم هذا الاختلاف الأخير، تشعر المرأة بأنها مهملة عندما ينتظر الرجل للحظة الأخيرة حتى يرتب معها أمرًا ما من الناحية الزمنية، أو عندما لا يتوقع احتياجاتها. إذا تفهمت المرأة هذه الاختلافات، فإنها ستكف عن مقاومة احتياجها لطلب العون والمساعدة، لأنها ستدرك عندئذ أن عقله لا يعمل بنفس طريقة عملها. وإذا فعل شريكها شيئًا دون أن تطلب هى منه ذلك، فإنها ستقدر الجهود الإضافية التى يبذلها بدلاً من أن تعتبرها حقًا مكتسبًا.

فعقل المرأة مصمم بطريقة تسمح لها بمراعاة وتوقع مشاعر وأحاسيس واحتياجات الآخرين. أما الرجال - من ناحية أخرى - فأكثر إدراكًا لاحتياجاتهم، أو على الأقل احتياجاتهم إلى تحقيق الهدف الذى يرمون إليه. وحيث إن الرجال

بطبيعتهم صيادون منذ الأزل، فهم بحاجة إلى هذه القدرة لحماية أنفسهم فى البرية. أما فى مجتمع المنزل، ففطرة المرأة فى السعى نحو الأمان تدفعها دائمًا إلى الاعتناء بالآخرين. وإذا ما نجحت فى هذا، فإنها تلقى من الجميع كل رعاية فى وقت احتياجها.

عندما تشرع فى كتابة وصيتك، لديك الفرصة للتبرع بأعضاء جسدك بعد مماتك. وتسعة من بين كل عشر من النساء يتبرعن بأعضائهن. فالمرأة معطاءة بطبيعتها، حتى بعد وفاتها. فأكبر تحد تواجهه المرأة فى تعلمها التكيف مع الضغوط على نحو أكثر فاعلية هو أن تبدأ الاعتناء بنفسها مثلما تعتنى بالآخرين.

فأكبر تحدٍ تواجهه المرأة فى تعلمها التكيف مع الضغوط على نحو أكثر فاعلية هو أن تبدأ الاعتناء بنفسها مثلما تعتنى بالآخرين.

السر وراء تطور عقولنا بشكل مختلف

ربما تطورت عقولنا على هذا النحو لأن رجل الكهف وامرأة الكهف كان لكل منهما دور محدد للحفاظ على بقائهما. فأجدادنا الرجال عمدوا إلى الصيد واحتاجوا إلى السفر وقطع المسافات سعيًا وراء الفرائس. ولقد أتاحت المهارات الملاحية القوية للرجال الفرصة كى يصبحوا صيادين أفضل، ومن ثم رعاة أفضل لأسرهم. كان الرجل مضطرًا إلى الاعتماد على نفسه كى يجد طريق العودة إلى منزله، ولم يكن السؤال عن الاتجاهات أمرًا متاحًا آنذاك.

أما نساء ذاك العصر فكن يجمعن الطعام بالقرب من المنزل ويعتنين بالأبناء، وكوّن علاقات مفعمة بالمشاعر مع أبنائهن والنساء الأخريات، حيث كن يعتمدن على بعضهن البعض عندما يذهب الرجال للصيد. وكنّ يتعقبن طريقهن فى البيئة المحيطة عندما يذهبن لجمع الحبوب والفواكه التى تعين الأسرة على البقاء. وربما كان هذا هو السبب وراء أن النساء اليوم لديهن القدرة على إيجاد احتياجاتهن حول المنزل، وفى الثلاجة، بينما يبدو شركاؤهن من الرجال وكأنهم لا يرون هذه الأشياء فى المقام الأول.

ويرى الخبراء أن مهارة المرأة فى الحديث قد تكون ناتجة عن حجمها الجسدى. فقوة أجساد الرجال تساعدهم على قتال بعضهم البعض، فى حين أن المرأة تستخدم اللغة والحديث فى النقاش والإقناع. والمرأة تستخدم اللغة لقدرتها على ذلك. كان الرجل فى حالة الخطر يلجأ إلى الهدوء والاستكانة معظم الوقت. وحتى اليوم، بكل ما يواجهه من ضغوط، لم يزل الرجل يميل إلى الهدوء. ومن ثم يعمد الرجل إلى الذهاب إلى كهفه للاستشفاء من الضغوط، بينما تعلمت المرأة أن تتحدث عنها. فعندما يعلم الآخرون بمشكلاتها، يسهل عليها أن تطلب مساعدتهم. ولو لم تتحدث، لما علم الآخرون باحتياجاتها.

يعنى هذا أن عقولنا قد تطورت على نحو مختلف باختلاف النوع كى نحافظ على بقائنا، ولقد استغرق هذا التكيف آلاف السنوات كى يصل إلى ما وصل إليه. ومن غير الواقعى أن نتوقع من عقولنا أن تتغير على نحو مفاجئ حتى تتكيف مع التغير السريع الذى انتاب الأدوار التى يلعبها الجنسان فى الخمسين عامًا الأخيرة. وهذه التغيرات تقع فى مركز الضغوط التى تتسبب فى الصدام بين المريخ والزهرة. فإذا ما أردنا الازدهار وليس فقط البقاء، فإننا نحتاج إلى تحديث مهارات علاقاتنا بشكل يعكس قدراتنا الطبيعية، ونزعاتنا، واحتياجاتنا.

ولقد أسفر التطور فى أبحاث علم الأعصاب عن إتاحة الفرصة للعلماء لاكتشاف التشريح العلمى والاختلافات النفسية والعصبية بين عقول الرجال والنساء التى توضح الاختلافات الواضحة فى سلوكياتنا.

التركيز الفردى للمريخ / والمهام المتعددة للزهرة

يضم عقل المرأة عددًا أكبر من الأجسام الصلبة، ومن مجموعات الأعصاب التى تصل بين فصى الدماغ الأيمن والأيسر. وهذا الاتصال الذى يقيم التواصل بين الجزءين إنما يقل بنسبة ٢٥٪ لدى الرجال. بشكل عملي، يعنى هذا أن الرجال لا يصلون بين المشاعر والأفكار بنفس براعة النساء فى هذا الأمر. وحقيقة الأمر أن النساء يتمتعن بطرق سريعة تربط بين مشاعرهن والقدرة على التحدث والتعبير، بينما لدى الرجال طرق حافلة بالعديد من علامات التوقف. يرى بعض الباحثين أن ذاك الدمج بين الجزءين هو مصدر «حدس المرأة». أى أنها عملية دماغية مكتملة.

من شأن هذا الاتصال القوى بين أجزاء العقل المختلفة أن يزيد من قدرة المرأة على أداء عدة مهام فى نفس الوقت. فهى تفكر بينما تستمع، وتتذكر، وتشعر، وتخطط .. كلها فى الوقت نفسه.

عقل الرجل أحادى التركيز بينما عقل المرأة قادر على تعدد المهام.

إن عقل الرجل شديد التخصيص، ويعمد إلى استخدام جزء محدد من أحد الجزءين لأداء المهمة. أما عقل المرأة فأكثر انتشارًا، ويستخدم الجزءين معًا للقيام بعدة مهام. وهذا الاختلاف العصبى يسمح للرجال بالتركيز والحول دون المشتتات لفترات زمنية طويلة. أما النساء - على الصعيد الآخر - فيَملن إلى رؤية الأشياء فى نطاق أوسع، ومن زاوية أكبر.

يفضل الرجال فعل شيء واحد فى المرة الواحدة، سواء فى عقولهم أو فى حياتهم. وعندما يتعرض الرجل للضغوط، فمن السهل أن ينسى شريكته واحتياجاتها. قد ينتبه تمامًا إلى كيفية حصوله على ترقية ما فينسى أن يشترى اللبن فى طريق عودته إلى المنزل. من السهل جدًا أن تخطئ المرأة تفسير هذا السلوك، بل ويصبح من الصعب عليها أن تجازف بطلب المزيد من المساعدة منه.

من شأن هذه الفكرة أن تساعد المرأة على عدم اعتبار الأمر شخصيًا عندما يكون شريكها منشغلاً أمام الحاسوب وينزعج عندما تتوجه هى إليه بسؤال ما. فمن السهل بالنسبة لها أن تحوّل انتباهها إليه عندما يقاطعها، بينما الأمر ذاته أكثر صعوبة بالنسبة له. فإذا بدا منزعجًا، بوسعها أن تتذكر أن الأمر أكثر صعوبة بكثير بالنسبة له أن يحوّل انتباهه، ومن ثم لا يجدر بها أن تعتبر ذاك أمرًا شخصيًا.

وبنفس الطريقة، تنزعج النساء عندما يحاول الرجال تضييق محور الحديث إلى نقطة واحدة. فقد يقاطعها ويطلب منها أن تذهب إلى مقصد محدد، أو أن تطلب منه مباشرة ما تريد منه بينما لم تزل هى تصل ما بين النقاط فيما تريد أن تتحدث بشأنه. ومن الشائع جدًا أن يقول الرجل «أفهم ما تعنين»، فتظن المرأة أنه يريدها أن تنهى حديثها فحسب.

فالرجل يشعر بأنه لا حاجة بها إلا متابعة الحديث لأنه فهم مقصدها. ولكن المرأة لم تزل بعد فى مرحلة تحديد ما تريد أن تقوله، ومن ثم لا تصدق أنه قد فهم ما لم تحدده هى بعد. فبالنسبة لها، الأمر يتعدى الشيء الواحد عندما تعمد إلى التعبير عن نفسها. عندما يتيح الرجل للمرأة الوقت الكافى للاستماع إلى ما لديها من تفاصيل عديدة، فإن الرجل يساعد شريكته على التركيز والتخلص من الضغوط.

وبالمثل، عندما تحد المرأة من مقاطعاتها لشريكها لدى تركيزه على بعض الأنشطة، فإنها تساعد على إبقاء الضغوط التى يتعرض لها فى أقل حيز ممكن. فترك الرجل بمفرده وتجنبه قد يكون أحيانًا أفضل طريقة لمساعدته. وفهم أن هذه النزعات تستند إلى الاختلافات بين الجزء المادى فى عقول الرجال والنساء إنما يحررنا من أخذ الأشياء على محمل شخصي، ويسفر عن طرق عملية لمساعدة شركائنا نحو تأقلم أفضل مع الضغوط التى يتعرضون لها.

ترك الرجل بمفرده وتجنبه قد يكون أحيانًا

أفضل طريقة لمساعدته.

يعمد الرجال إلى الفصل بين المعلومات، والمشاعر، والمفاهيم فى أقسام مختلفة بعقولهم، فيما تعمد المرأة إلى جمع خبراتها معًا، والاستجابة للقضايا المتعددة بكامل عقولهن. ويعد هذا أحد الأسباب وراء أن النساء يملن أكثر إلى أن يكون لديهن الكثير ليفعلنه حتى فى ظل الضغوط. بينما تفضل النساء الحصول على الكثير من المعلومات، فالرجال تحت الضغوط يفضلون التركيز على أهم الأشياء التى يجدر فعلها.

بينما تفضل النساء الحصول على الكثير من المعلومات، فالرجال تحت

الضغوط يفضلون التركيز على أهم الأشياء التى يجدر فعلها.

هذا الاختلاف فى هيكلة الدماغ بين الرجل والمرأة لديه تأثير آخر غاية فى الأهمية على تخفيف حدة الضغوط. من الأسهل بالنسبة للرجل أن ينفصل عن

الجزء الأيسر من دماغه الجاد والمسئول، وأن يسمح له بفترة راحة وتجديد. عندما يتعرض الرجل للضغوط، يمكنه ببساطة تغيير بؤرة تركيزه إلى هواية ما أو إلى مشاهدة التلفاز، ومن ثم يبدأ فى الاسترخاء. فهو يتحول من استخدام الجزء الأيسر من دماغه؛ الجزء المنطقي، والعملي، والقائم على الحقيقة والوقائع، إلى الجانب الأيمن الخاص بالإحساس، والمجازفة، والقائم على الخيال. بإجراء هذا التحول، ينفصل الرجل تلقائيًا عن الضغوط التى تحتمها مسئولياته. وبهذه الطريقة، يستطيع الرجل تحويل مسار تروسه والانفصال عن هموم الحياة اليومية بسهولة أكثر.

أما المرأة فلا تتمتع بهذه الرفاهية حيث الأنسجة الموصلة بين فصى دماغها لا يتيحان لها عملية الانفصال تلك بسهولة. فعندما تكون على الجانب الأيمن من دماغها حيث تحاول الاسترخاء وقضاء وقت لطيف، فإنها تظل مرتبطة بالجزء الأيسر التحليلى والتفكيرى.

ومن الناحية العملية، فإن فهم هذا الاختلاف يساعد الرجال على إدراك عدم جدوى التعليق للمرأة بتعليقات مثل: «إنسى الأمر فحسب»، أو «لا داعى للقلق بهذا الشأن»، فهى لا تستطيع التحويل بعقلها كما يفعل الرجل، بيد أنها تستطيع الحديث عما يشغلها. على المريخ، إذا لم يستطع الرجل حل المشكلة، فإن طريقته فى التكيف تتمثل فى تركها ونسيانها حتى يستطيع فعل شيء ما بشأنها. أما على الزهرة، إن لم تستطع المرأة حل مشكلة ما، فإن ما ينتابها هو شعور «على الأقل يمكننا مناقشة الأمر». فمناقشة الأمر مع شخص يهتم بسعادتها يحفز الأنشطة العصبية التى تحتاج إليها لخفض مستوى الضغوط فى عقل المرأة. فبتذكر مشكلاتها، تحرر المرأة نفسها من ضغط هذه المشكلات عليها وعلى حالتها المزاجية.

الأمور البيضاء فى مقابل الأمور الرمادية

لدى كل من الرجال والنساء نوعان مختلفان من العقول مصممان بالتساوى لممارسة السلوك الذكى. إلا أن المساحات الرمادية لدى الرجال تبلغ ٦,٥ أضعافها لدى النساء، فيما أن المساحات البيضاء لدى النساء تبلغ عشرة أضعافها لدى الرجال، وعملية معالجة المعلومات إنما تتم فى المنطقة الرمادية بينما مراكز الربط

والتشابك بين هذه المعلومات محلها المساحة البيضاء. وتوضح هذه الاختلافات لماذا يميل الرجال إلى البراعة فى المهام التى تتطلب عمليات المنطقة الرمادية. مثل المسائل الرياضية، فيما تبرع النساء فى الدمج بين المعلومات واستيعابها من المنطقة الرمادية، والتى تتطلبها المهارات اللغوية، لما يتسمن به من براعة فى الربط بين المساحات البيضاء.

ويساعد هذا الاختلاف فى تكوين عقولنا على تفسير السبب وراء أننا نتواصل على نحو مختلف. فعقل المرأة منشغل بالربط بين الأشياء، وكلما ازداد اهتمامها بشيء ما، سعت إلى ربطه بالأشياء الأخرى فى عقلها.

على سبيل المثال، عندما تشاهد أحد الأفلام أو تقوم بزيارة صديقة لها، يصبح لديها الكثير لتتحدث عنه. أما الرجل فلا يجد ما يقوله إلا إذا كان الفيلم يتناول قضية بعينها تثير اهتمامه. فتفترض هى أنه لا يبغى الحديث عن الفيلم، فيما أن الحقيقة هى أنه ليس لديه ما يقوله. ومن ثم، بإدراكها هذه الفكرة الجديدة، بوسع المرأة أن تتأكد أن شريكها مهتم بسماعها حتى وإن لم يكن لديه ما يجيبها به. وعندما تتوقف المرأة عن توقع الحديث من شريكها فإنه يقدّر رغبتها فى الحديث، بل ويبدأ فى إبداء المزيد من المشاركة تدريجيًا.

عندما يكون لدى الرجل القليل ليقوله، تستقبل المرأة هذا
على نحو شخصي، وتفسره بأنه لا يرغب فى التحدث إليها.

وتنطبق الفكرة ذاتها على سؤال الرجل عن يوم عمله أو عن رحلة قام بها. عندما يكون لديه القليل ليقوله، فهو لا يتعمد إخفاء ما حدث؛ الأمر برمته هو أنه لا يفكر كثيرًا فيما حدث، بل وربما لا يتذكر الكثير منه. تتطلع هى إلى شرح كيف تتصل الأشياء ببعضها، حيث عملية التواصل تساعد عقلها على الحد من الضغوط، بينما لا يرى هو أهمية فى الأمر.

لماذا يُعد الحديث أمرًا غاية فى الأهمية للزهرة؟

هناك جزءان فى المخ. مركز بوركا فى الفص الأمامى ومركز فيرنيكه فى الفص

السفلى. يرتبطان باللغة، وهما أكبر حجمًا لدى المرأة؛ الأمر الذى يفسر لماذا تعمد النساء إلى كثرة الحديث والاستخدام اللغوى. ولقد حدد الباحثون ستة أو سبعة مراكز للغة فى فصى الدماغ لدى المرأة، بينما بالنسبة للرجل تتركز اللغة فى الفص الأيسر فحسب. وحيث إن لدى الرجال مراكز لغوية أقل عددًا، فيصعب عليهم التعبير عن خبراتهم وتجاربهم، بل ولا يشعرون بالحاجة إلى ذلك.

فمراكز اللغة لدى الرجل تنشط تحديدًا عندما يعمد إلى حل مشكلة ما. بعض الرجال يتحدثون أكثر لدى بدايات العلاقات حيث المرحلة التى يهتم فيها الرجل بتقديم نفسه، والحديث طريقة «لحل مشكلة» أن تتعرف هى عليه وتعرف طبيعة مشاعره تجاهها. وما إن تُحل هذه المشكلة حتى يجد صعوبة فى تنشيط المراكز اللغوية لديه مرة أخرى.

عقل المرأة مُهيكل بحيث تستطيع التواصل والتعبير عن مشاعرها. ومقارنة بعقل الرجل، فإن عقل المرأة أكثر انشغالاً، وفى حالة تفكير دائم فى الأفعال وردود الأفعال. والعديد من أجزاء المخ لديها تعمل على نحو كامل أثنا حديثها. أما الرجال فيواجهون مشقة أكبر فى التعبير عن انفعالاتهم من خلال أفكارهم وتحليل مشاعرهم. ويعد هذا الاختلاف مصدرًا للتصدع فى كثير من العلاقات. ففهم أن الرجل لا يمتنع عن الحديث متعمدًا يمكن أن يجنب المرأة الشعور بالإحباط الذى ينتابها لدى دفع شريكها إلى التحدث عن تفاصيل يومه على نحو أكبر.

ولكن قد يستطيع الرجل ببعض المران أن يصبح مستمعًا جيدًا، وهذه واحدة من أفضل الطرق التى تعين المرأة على خفض حدة ما تواجهه من ضغوط. تحب المرأة كثيرًا أن يفصح الرجل عما لديه ويشاركها فيه، إلا أن هذا لن يعالج توترها وضغوطها حتى يستمع إليها أولا. وما إن يصبح الرجل مستمعًا أفضل، بينما تشعر المرأة بمزيد من التقدير نحو محاولاته هذه، حتى يصبح الرجل على استعداد أكبر لمزيد من المشاركة.

الرياضيات فى مقابل المشاعر

الفص الجانبى الأدنى هو منطقة موجودة على جانبى المخ، وفوق مستوى الأذنين مباشرة. وحجم هذا الفص يتناسب طرديًا مع القدرة على حل المسائل الرياضية.

جدير بالذكر أن الفص الجانبى الأدنى الأيسر قد وُجد أكبر من حجمه الطبيعى لدى ألبيرت اينشتاين، كما هى الحال فى مشاهير علماء الرياضيات والفيزياء. فهذا الفص الأيسر أكثر تطورًا لدى الرجال، حيث يعتنى بمفاهيم الزمن والسرعة وحركة الأشياء ثلاثية الأبعاد. ولهذا السبب يرجع حب المريخيين للألعاب الفيديو؛ أكثر من ٩٠٪ من مستخدمى ألعاب الفيديو من المريخيين.

كما يفسر هذا حث الرجال النساء على الوصول إلى لب الموضوع عندما يتحدثن أو يحاولن اتخاذ قرار ما. فالرجل شديد الإحساس بالوقت الذى تستغرقه المرأة فى الحديث. كما أنه - بينما يستمع - يعمل بجد على تقرير ما يجب عمله لحل المشكلة فى أسرع وقت ممكن. ولا يعنى هذا أنه لا يهتم بأمرها، بل على العكس من ذلك. إنه يرغب بحق فى المساعدة، بيد أنه لا يدرك أنه سيساعدها على نحو أفضل كثيرًا لو أنه وجّه إليها المزيد من الأسئلة بدلاً من حثها على الوصول إلى المقصد وإنهاء الحديث.

عندما تتحدث المرأة يصبح الرجل شديد الإدراك للوقت الذى تستغرقه، ويشعر داخليًا بضرورة سرعة مساعدتها على حل مشكلاتها.

أما فى المرأة، فإن الفص الجانبى الأدنى الأيمن أكبر حجمًا. والفص الأيسر لديها يتعلق أكثر بالأفكار الأكثر سلاسة، ومنطقية، وعقلانية، بينما الفص الأيمن أكثر انفعالاً ويتعلق بالمشاعر والحدس. ومن ثم يميل الرجال إلى حل المشكلات، بينما تميل النساء إلى فهم ديناميية المشكلة، والعلاقات المتباينة بين الأجزاء المختلفة للمشكلة.

كما أن الإحباط يصيب النساء كذلك إذا ما عمد أحدهم إلى كثرة الحديث للوصول إلى النقطة الرئيسية. وبضرب هذا الإحباط فى عشرة أضعافه يمكنك تخيل ما يشعر به الرجل العادى لدى الاستماع إلى زوجته وهى تسرد قائمة المشكلات فى حياتها. لا يعنى هذا أنها لا تستطيع أن تشاركه مشاعرها، وإنما يعنى أنه يجب عليها أن تفعل ذلك بطريقة تناسبه كذلك.

كما أن الفص الجانبى الأدنى يسمح للمخ بمعالجة المعلومات من الحواس، بصفة خاصة الانتباه الانتقائي، كما يحدث عندما تستجيب المرأة لبكاء طفلها ليلاً.

وأظهرت الدراسات أن الفص الجانبى الأدنى الأيمن ـ وهو السائد لدى المرأة ـ متصل بالذاكرة ومعالجة العلاقات المكانية. كما أنه يتصل بإدراك مشاعرنا، وهى قوى محركة لدى الزهرة.

وبينما الرجال بارعون فى متابعة الكرة فى مباريات كرة القدم من مسافات بعيدة، تبرع النساء فى إدراك حشايا مشاعرهن ومشاعر الآخرين. بيد أن واحدة من أصعب المشكلات التى تواجهها المرأة هى دقة تفسير مشاعر الرجل. على سبيل المثال، عندما يبدو الرجل محبطًا، تعتقد هى أنه غير مهتم بما تقوله هي، بينما الحقيقة هى أنه يحاول أن يُمنطق ما تقوله بحيث يمكنه مساعدتها. ورغم أنها محقة فيما تلاحظه من إحباط، إلا أن تفسيرها له قد يجانبه الصواب تمامًا.

تختلف عقولنا فى استجابتها للخطر

تحدد منطقة الاميكلاندا (أو اللوزة) ـ وهى منطقة تشبه فى شكلها حبة اللوز تقع نحو المقدمة على جانبى المخ أسفل السطح مباشرة ـ طبيعة استجاباتنا للخطر. والجانب الأيمن منها أكثر نشاطًا لدى الرجال، مع اتصالات أكثر لمناطق أخرى من المخ، بينما الجانب الأيسر أكثر نشاطًا لدى النساء. ففى مخ الرجال يزداد الارتباط بين منطقة الاميكلاندا واللحاء البصري، مما يعنى أن الرجال أكثر استجابة للمثيرات البصرية من النساء.

ويوضح هذا الميل الزائد لدى الرجال للتحديق فى النساء، حيث عقل الرجل أكثر نشاطًا فى هذا الاتجاه. وعندما يواجه الرجل تحديًا ما ـ ومما لا شك فيه أن النساء يمثلن تحديًا للرجال ـ فإن لحاءه البصرى ينشط على الفور. فغريزته نحو النظر إلى النساء ليست إشارة إلى أنه لا يحب زوجته، ولكنها دلالة على ما يحفز الطاقة فى مخ الرجل. وبالطبع لا تُعد هذه الفكرة المهمة عذرًا للسلوك المتبلد. فعندما ينظر الرجل إلى امرأة أخرى، فيتعين عليه أن يحترم مشاعر شريكته فيجعل ذلك أمرًا مختصرًا وسريعًا، ثم يتبعه بإظهار بعض من مشاعر الحب والاهتمام بشريكته. فعندما أطيل النظر، تلكزنى زوجتى بمرفقها لكزة خفيفة فى جانبي، وأذكر مرة قالت لى فيها: «لا بأس فى أن تلقى نظرة، لكن لا داعى للتحديق».

النظر نحو النساء علامة صحية لدى الرجال

من شأن هذا السلوك أن يعطى الرجل الرسالة الصحيحة. الأمر مقبول، إلا أنه يتطلب منه كذلك أن يأخذ بعين الاعتبار أن الزوجة قد تشعر بالإحراج والارتباك إذا ما أطال زوجها النظر إلى امرأة أخرى. فهى من ناحية تطلب ما تريد، ومن ناحية أخرى لا ترفض ميله ذاك أو تلومه عليه. فهو شيء جيد أن يميل الرجل إلى النساء، وإلا ما شعر بالميل نحو زوجته. وليس معنى أنه يستجيب بصريًا إلى أخريات أنه غير منجذب إلى زوجته أو أنه لا يحبها. ولو أنه فقد شعوره بالأمان لانجذابه نحو أخريات فى وجودها، فإن انجذابه إليها سيقل بالتدريج على نحو مماثل.

بالإضافة إلى ذلك، تتصل منطقة الاميكلاندا (أو اللوزة) بمركز النشاط فى المخ مباشرة لدى الرجال، مما يجعلهم أقل صبرًا وأكثر اندفاعًا عندما يكون هناك مشكلة تتطلب الحل.

فى مخ الرجل، تتصل منطقة الاميكلاندا ـ المسئولة جزئيًا عن استجاباتنا نحو الضغوط أو الخطر- اتصالاً مباشرًا بالجزء الخاص بالاستجابة البصرية.

أما فى مخ المرأة، فإن منطقة الاميكلاندا الأكثر نشاطًا تتصل بأجزاء أخرى، منها منطقة الهايبوثلمس التى تستقبل الإشارات من مُحسات الجسد، والتى تختلف عن المحفزات الخارجية. فمنطقة الاميكلاندا لدى المرأة تتصل مباشرة بمناطق فى مخها ترتبط بالإحساس أكثر من اتصالها بالحركة. فالارتباط بالنصف الأيسر من دماغ المرأة يتحكم فى البيئة داخل الجسم، مما يزيد من حساسية المرأة تجاه ما يحدث بداخلها. ويرى بعض الباحثين أن منشأ هذا الاختلاف يعود إلى حقيقة أن جسد المرأة يتعامل مع الضغوط الداخلية مثل الحمل والولادة. أما فى مخ الرجل، فإن المناطق المرتبطة بالاميكلاندا تستجيب للبيئة الخارجية.

من شأن هذا الاختلاف الفسيولوجى أن يساعد على فهم السبب وراء أن الرجال يصبحون نافذى الصبر عندما تشرع النساء فى الحديث عن المشكلات، ومن ثم يرغبوا فى حلّها. فالاميكلاندا لدى الرجل ـ وهى ضعف حجمها لدى المرأة- تتصل

مباشرة بالجزء البصرى الحركى فى المخ، الذى «يبحث عن الحل»، أو أى شيء يمكن فعله. وبعكس الرجل فإن الاميكلاندا لدى المرأة تتصل بأجزاء أخرى من مخها تتعامل مع الإحساس أكثر من تعاملها مع الحركة. فبينما يرغب هو فى فعل شيء ما، تميل هى إلى الاكتشاف والتعبير عن مشاعرها تجاه المشكلة.

لماذا لا تنسى المرأة ما حدث من شجار؟

يميل عقل المرأة إلى الإحساس وتذكّر المشاعر القوية الأثر أكثر من ميل عقل الرجل إلى ذلك. فعملية اختبار المشاعر وتشفيرها إلى ذاكرة هى عملية محكمة فى عقل المرأة، فيما أن استجاباتها العصبية أكثر إحكامًا. ورغم أن العملاء لم يتوصلوا بعد إلى تحديد الأساس العصبى لهذا الاختلاف، إلا أن الدراسات قد أظهرت أن النساء يتمتعن بذاكرة أقوى وأكثر نشاطًا من حيث المشاعر والعاطفة، أكثر من ذاكرة الرجال. فمقارنة بالرجال، تستطيع المرأة استدعاء ذكريات أكثر بسرعة أكبر، وذكرياتهم أكثر ثراءً وأكثر تركيزًا. وعندما تتعرض المرأة للضغوط، فإن عقلها يفيض بهذه الذكريات.

الانفعالات تثرى ذاكرة المرأة

هناك تفسير فسيولوجى وراء قدرة المرأة نحو استدعاء الذكريات الخاصة بمواقف التجاهل، والأخطاء، والخلافات القديمة. فالأميكلاندا تلعب دورًا حيويًا فى الاستجابات والذكريات العاطفية. وكانت الفكرة السابقة تقول إن منطقة الاميكلاندا تتعلق فى المقام الأول بالخوف والمشاعر السلبية الأخرى، فيما أظهرت الدراسات الحديثة أن الاميكلاندا تستجيب لقوة تركيز كل من المحفزات الجيدة والسيئة. كما أن الوصلات العصبية من هذا الهيكل إلى بقية أجزاء المخ إنما تمكنه من الاستجابة السريعة إلى المعطيات الحسية، ونشأة السلوكيات النفسية والانفعالية.

وتتكون الذاكرة الانفعالية فى الاميكلاندا اليُسرى لدى المرأة، بينما تتشكل فى الاميكلاندا اليمنى لدى الرجال. ففى مخ المرأة، تتوافق المناطق المتصلة

بالاستجابات الانفعالية بتلك التى تقوم بتشفير الذكريات الخاصة بتجربة انفعالية ما. أما فى مخ الرجل، فإن العملية ذاتها تتم فى مناطق مختلفة. ويرى الباحثون أن الوصلات العصبية بين المراكز الانفعالية ومراكز الذكرة فى مخ المرأة قد تفسر السبب وراء أن الذاكرة الانفعالية لدى المرأة أكثر حيوية ودقة منها لدى الرجل. وكما تستطيع المرأة أن تتذكر المشاعر السلبية، فإن لديها قدرة أعظم على تذكر كل الأشياء الجميلة متى انخفضت حدة الضغوط، وهو ما يجعل الرجل ينجذب نحو المرأة. فبينما ينسى هو إنجازاته، فإن استجاباتها العاطفية تذكره بأنه قد أحدث فارقًا فى حياتها بالفعل.

أما النساء اللاتى يتوقعن من الرجال أن يظهروا مشاعرهم بنفس الدرجة من القوة والدقة كما يفعلن هن - فيما يتعلق بعلاقتهم ببعضهم البعض- فسيخيب ظنهن لا محالة. وما إن تدرك هى ذاك الاختلاف، يصبح سهلاً بالنسبة للمرأة أن تعدّل من توقعاتها. وهى بهذا لا «تخفّض من توقعاتها»، بل تعدّلها فحسب حتى تصبح واقعية. على سبيل المثال، بوسع المرأة أن تستعيد بقوة ذكرى لحظة رومانسية بعينها، وتقدّرها كثيرًا، ومن ثم تصاب بالإحباط عندما تجد شريكها لا يتذكر شيئًا عن تلك اللحظة التى أثّرت كثيرًا فى حياتها. ولكن بدلاً من الإحساس بالجرح أو الغضب، فإنها ستتفهم الآن حقيقة الاختلاف فى طبيعة مخ الرجل والمرأة. فكما أوضحت من قبل، فإن قبول الحقائق - حتى وإن كانت لا ترقى لرومانسية أفلام هوليوود- يمكننا من معرفة سر الإشباع فى الحب الحقيقي؛ الحب الذى لا يطالب بالمثالية فينا أو فى شركائنا.

عُمق المشاعر

يعد الجزء الحوفى من الدماغ - والذى يحتوى على الهيبوثالامس والهيبوكمبوس - مركز الانفعالات والمشاعر، وهو أكبر حجمًا لدى المرأة من الرجل، مما يجعلها أكثر اتصالاً بمشاعرها. فقدرة المرأة المتزايدة نحو الترابط والإحساس بالتواصل مع الآخرين تكمن فى هذا الجزء من مخها. ويقترح الباحثون أن هذا أن التطور الأكبر لهذا الجزء من المخ يجعل المرأة أكثر ميلاً للاكتئاب. من ناحية أخرى، عندما تكون المرأة مشبعة بالمساندة القائمة على الحب، ولا تفتقر إلى المكونات الغذائية

الصحية، فإن عقل المرأة يكتسب قدرة على الشعور بدرجة من الإشباع أعلى بكثير من قدرة الرجل على ذلك. ولهذا السبب ينجذب الرجل بشدة إلى المرأة. فقدرة المرأة الهائلة على المرح، والسعادة، والسرور، والإرضاء هى الوقود الذى يجعل الرجل يشعرر بأنه يُحدث فارقًا فى حياتها. فبتغذية الروح على هذا النحو تجد المرأة سلامًا نفسيًا عميقًا فى ذاتها.

قدرة المرأة الهائلة على المرح، والسعادة، والسرور، والإرضاء هى الوقود الذى يجعل الرجل يشعر بأنه يُحدث فارقًا فى حياتها.

فإذا كنا نرغب فى الازدهار وليس فى البقاء فحسب، نحتاج إلى تحديث المهارات فى علاقاتنا بطريقة تعكس قدراتنا الطبيعية، وميولنا، واحتياجاتنا.

خلق الانسجام

من شأن هذه النظرة السريعة على الاختلافات بين عقل الرجل والمرأة أن يقنعك بأن توقع أن تتصرف المرأة كالرجل أو العكس إنما هو أمر يثمر عن نتائج سلبية. أما فهم هذه الاختلافات الأساسية فى أجزائنا الفسيولوجية فيساعد على تفسير سلوكيات شركائنا فى ضوء أكثر إيجابية، ويحررنا من التوقعات غير الواقعية من أنهم يفكرون، ويشعرون، ويتصرفون كما نفعل نحن.

فبإدراك الاختلافات بيننا يمكننا أن نبدأ اليوم فى تطبيق أفكارنا واستراتيجياتنا الجديدة حتى نستطيع مساعدة بعضنا البعض على الحد من مستويات الضغوط التى نتعرض لها. وأكثر الطرق تأثيرًا لفعل هذا إنما تتمثل فى احترام الاختلافات بيننا . وهى اختلافات تشريحية بحتة متأصلة فى مخ الرجل والمرأة. فبدلاً من الصدام حتى نأخذ المزيد من شركائنا، يمكننا التركيز على خلق نوع من الانسجام بيننا من خلال تلبية احتياجاتنا الذاتية، ومن ثم يكون لدينا المزيد لنعطيه لشركائنا.

بالتركيز على تلبية احتياجاتنا،

يصبح لدينا المزيد لنعطيه لشركائنا.

مثل الكواكب التى لا تصطدم ببعضها البعض لأن كلاً منها يعرف مساره حول الشمس، فإن الرجل والمرأة كذلك لا يجب أن يتصادما. فالصراع ينتهى ما إن نكتشف أن تصميم مخ المرأة ومخ الرجل إنما يؤدى إلى خلق التوازن بينهما: فالمرأة تطمح إلى السعادة، وهذا ما يرغب شريكها فى تحقيقه. فهو يجد سعادته فى سعادتها.

سنعمد فى الفصل التالى إلى دراسة الاختلافات الهرمونية الرئيسية بين الرجل والمرأة، وكيف تفقدنا الضغوط التوازن الكيميائي، والنتيجة هى أن الضغوط تخلق لدى المريخيين استجابة «القتال أو الفرار»، بينما تتمثل استجابة الزهراوات فى «الرعاية والتودد».

الفصل الثالث

ضغط الهرمونات لدى المريخيين والزهراوات

إن الوقوع فى الحب من شأنه أن يحفز شلالاً صغيرًا من الهرمونات التى تخفّض من مستوى الضغوط على نحو مؤقت. فيمكن النظر إلى الهرمونات باعتبارها رسلاً كيميائية تعمل على تحفيز التغيرات الكيميائية لدى المستوى الخلوى الذى يؤثر على النمو، والتطور، والطاقة، والحالة المزاجية. فعندما نحب، نشعر أننا فوق قمة العالم، فنمتلئ طاقة وحيوية ونشاطًا وحماسًا بشأن ذاك الحب الجديد، ومن ثم نصبح أكثر كرمًا فى قبول اختلافاتنا. ففى المرحلة المبكرة من حالة الحب، يكون لدينا رغبة حقيقية فى تلبية احتياجات الحبيب، حيث رعاية الحبيبة تحفّز هرمونات خاصة فى الرجل، بينما تلقيها يحفّز هرمونات أخرى لدى المرأة. وعندما تنطلق هذه الهرمونات بغزارة فى بداية العلاقة، فإن الضغوط والتذمر وصخب الحياة اليومية يزول.

وما إن تمضى جذوة العشق الأولى حتى يسود الاعتياد والضغوط، فيسقط

مستوى الهرمون الباعث على الإحساس الجميل، وتبدأ مستويات الضغوط في الارتفاع. يبدو الأمر كأن الحب يهبنا نحو ثلاث سنوات من الهرمونات المباركة مجانًا. ولكن ما إن تنتهى فترة شهر العسل حتى يتعين علينا العمل الجاد للحصول عليها، فنعمد إلى إدارة مستويات الضغوط لدينا بينما نتفاعل مع بعضنا البعض.

الأدرينالين والكوليسترول
هرمونات الإنذار الأحمر

عندما نفكر فى الضغوط، فإننا نفكر فى ازدحام المرور، والفواتير غير المسددة بعد، والفوضى فى المنازل، والتوتر فى مكان العمل، والكثير من المهام التى يتعين علينا القيام بها، ومواعيد الانتهاء والتسليم، والوحدة، والأطفال الباكين. والقائمة لا تنتهى. هناك بالطبع بعض من مسببات الضغوط اليومية، ولكن ليس ما يشير إليه الباحثون عندما يعمدون إلى قياس مستوى الضغوط فى أجسادنا. فإنتاج الأدرينالين والكوليسترول - أى الهرمونات التى تفرزها الغدة الكظرية - هو ما يشير إلى كيفية استجابة أجسادنا للضغوط الخارجية. فعلى المستوى الجسدى البحت، بوسع هرمونات الضغوط هذه أن تستنفذ ما لدينا من هرمونات الشعور بالسعادة.

فمتى كنا فى خطر ما - لنقل إن هناك دبًا يطاردنا - فإن الغدة الكظرية تفرز الأدرينالين (والمعروف كذلك بالإيبينيفرين)، والكوليسترول، وهرمونات أخرى لتعطينا دفقة طاقة مؤقتة وصفاء الذهن. فبالنسبة لآبائنا القدامى، كانت تلك الهرمونات بمثابة آليات للبقاء فى مواقف الخطر؛ فإما الهرب أو أن تؤكل حيًا. فما إن يتم إفراز الأدرينالين والكوليسترول حتى يتم توجيه دفقة طاقة زائدة إلى المخ والعضلات مما يشحذ حواسنا، ويزيد من قوتنا وقدرة احتمالنا. ويعمل هذا التركيز المفاجئ على إعادة توجيه الطاقة مؤقتًا من الأنظمة الأخرى، فيبطئ من عملية الهضم والوظائف الثانوية الأخرى. فعندما يطاردك الدب، فإن جسدك يعمل تلقائيًا نحو ألا يصبح غذاء مهضومًا له بدلاً من أن ينتبه إلى هضم الطعام الذى تناولته أنت فى غدائك.

فالأدرينالين والكوليسترول يقومان بوظيفة غاية فى الأهمية تساعد على البقاء فى مواقف الحياة أو الموت، إلا أن الجسد غير مصمم بحيث يسمح باستمرارية

إفراز هرمونات الضغط تلك. وعندما نكون عرضة لضغوط قاسية بيد أنها لا تهدد الحياة، فإن هذه الهرمونات تستمر فى الانطلاق، وتتسبب بمرور الوقت فى الضرر بأنظمتنا الهضمية والمناعية، مما يسفر عن انخفاض مستوى الطاقة وازدياد العرضة للإصابة بالأمراض. ومع الضغوط التى تستمر لفترات طويلة، تتسبب هرمونات الأدرينالين والكوليسترول فى خلق اضطرابات غير صحية فى مستوى ضغط الدم لدينا، مما قد يسفر عن حالات مزاجية متطرفة، واكتئاب حاد، وإحساس بالعجلة، والتوتر، والقلق، والضغط العام. ومن شأن هذه الأشياء جميعًا أن تؤثر على علاقاتنا. وهناك بعض الأمثلة المشتركة عن كيفية تأثير الضغوط علينا وعلى علاقاتنا بالتبعية:

١. اكتئاب حاد يسيطر على مشاعرنا.
٢. إحساس بالعجلة يقضى على ما لدينا من صبر ومرونة.
٣. إحساس بالضغط، والقلق، أو الفزع يقضى على ما لدينا من توازن يبعث فينا السعادة.
٤. ظلال التوتر تطغى على مشاعر الود، والتقدير، والتعاطف لدينا.
٥. مستويات منخفضة من الطاقة تحد مما قد نعطيه لأنفسنا بالفعل.
٦. مع مستويات سكر الدم غير المستقرة، فإن حالاتنا المزاجية تصبح إما مستوية أو شديدة التقلب.
٧. يفقد الرجال اهتمامهم بالعلاقة، بينما يغلب على النساء شعور بالقهر بما لديهن من الكثير الذى يجب فعله فى مقابل القليل من الوقت والعون.

عندما نفهم الأعراض المشتركة للاكتئاب المزمن، فإننا نتعرف على أسباب فشل الكثير من العلاقات اليوم. فتعلم كيف أن الضغوط تؤثر على سلوكياتنا اليومية من شأنه أن يدفعنا إلى خفض مستويات الضغوط لدينا. وبتحديث مهارات العلاقات لدينا، فإننا نحوّل علاقاتنا إلى مستويات أدنى من الضغوط بدلاً من أن نجعل منها مصدرًا جديدًا لها.

الفصل الثالث

آثار جانبية أخرى مكلفة
لارتفاع مستوى هرمونات الضغوط

وجد العلماء أن هناك رابطًا بين الكوليسترول والبدانة وازدياد مخزون الدهون فى الجسم. فالضغوط ومستوى الكوليسترول المرتفع ينتجان الدهون فى منطقة المعدة فيما يُعتبر دهونًا سامة لأنها تتسبب فى النوبات والأزمات القلبية.

كما أن مستويات الكوليسترول العالية قد تؤدى إلى العادات الغذائية السيئة. فلدى دراساتهم بشأن الاضطرابات الغذائية، اكتشف عدد من الباحثين أن النساء اللاتى تفرز أجسادهن مستويات أعلى من الكوليسترول إنما يعمدن إلى تناول الوجبات الخفيفة عالية الدهون أو أطعمة تحتوى على نسبة عالية من الكربوهيدرات أكثر من النساء اللاتى تفرز أجسادهن نسبًا أقل من الكوليسترول. من شأن هذا البحث الجديد أن يقدم فكرة مفيدة حول كيفية تأثير الضغوط على شهية الإنسان نحو الطعام مما قد يؤدى إلى عادات غذائية غير صحية. هل سبق أن لاحظت أنه عندما تكون متعبًا أو تحت تأثير ضغوط ما فإنك تميل إلى الأطعمة ذات الكربوهيدرات المعالجة، مثل الحلوى، أو رقائق البطاطس، أو الصودا؟ والسبب فى هذا هو أن أجسادنا تستمد طاقتها من الكربوهيدرات عند تعرضنا للضغوط.

ويحفّز الكوليسترول إطلاق الأنسولين الذى يتسبب فى فتح الشهية. ومن ثم، فإن هذه الدورة المريعة قد تسفر عن زيادة وزنك، أو إصابتك بداء السكر، أو مجموعة من الأمراض الأخرى. فتأثير مستويات الكوليسترول العالية إنما يوضح أهمية النظام الغذائى الصحى عند تعرضك للضغوط. ربما تشعر أن لا وقت لديك لتناول الطعام وإعداد وجبات غذائية صحية، إلا أن الحفاظ على العادات الغذائية الصحية يُعد الأكثر أهمية بينما تمضى أنت وأسرتك فى حياتكم. إحدى الطرق التى يمكنك من خلالها معرفة الطعام الصحى من الطعام غير الصحى تتمثل فى ملاحظة أنواع الطعام التى تتوق إليها عندما تكون معرضًا للضغوط. فتلك هى الأطعمة التى ستجعلك فى النهاية تشعر بأنك فى حالة أسوأ، إضافة إلى إكسابك الوزن الزائد.

ولنواجه الأمر، فإن الوزن الصحى المناسب يجعلنا نشعر على نحو أفضل، بل

ونشعر بأننا أكثر جاذبية بدون تلك الكيلووات الزائدة. وعندما تشعر بأنك أكثر جاذبية فإن شريكك يصبح أكثر انجذابًا لك.

علينا أن نتعلم كيفية إدارة الضغوط التى نتعرض لها، ومن ثم نكبر معًا فى حب وبصحة جيدة، حيث وُجد أن أمراض القلب، والسرطان، وسكر الدم، والسمنة، كلها تتصل اتصالاً مباشرًا بمستويات الكوليسترول العالية. فإذا تعلمنا أن نخفّض من مستويات الضغوط لدينا، فلن نكون أكثر صحة فحسب، بل وسنوقظ بداخلنا استعدادنا نحو المزيد من الطاقة، والصبر، والسعادة.

من بين أكبر الاختلافات بين الرجال والنساء أنه عند التعرض للضغوط، فإن أجساد النساء تفرز كميات من الكوليسترول أكبر من تلك التى تفرزها أجساد الرجال. ويفسر هذا الاستعداد الأكبر لدى النساء نحو زيادة الوزن. فعندما يزداد مستوى الكوليسترول فإن أجسادنا تحرق الكربوهيدرات والسكر فقط بغرض الحصول على الطاقة، لا من أجل التوصل إلى توازن صحى بين الكربوهيدرات والدهون. فعندما تعجز عن حرق الدهون بكفاءة، يصبح من الصعوبة بمكان أن تخسر ما لديك من وزن زائد، بل وينخفض مستوى الطاقة لديك. فحرق الدهون يعطيك طاقة أكبر من حرق الكربوهيدرات بنحو عشرين ضعفًا. فكر فى الأمر بهذه الطريقة: أن حرق الدهون يعطينا طاقة دائمة كالناجمة عن حرق قطع الأخشاب القوية، بينما حرق الكربوهيدرات يسفر عن طاقة مؤقتة.

وهناك تأثير آخر مكلّف ينجم عن ارتفاع مستوى الكوليسترول فى جسد المرأة. فمن بين مخلفات حرق الكربوهيدرات ينتج حامض لبنى. فلو أن جسد المرأة يحرق الكربوهيدرات بدل الدهون، فإن مستوى الحامض اللبنى يرتفع لديها. ومع ازدياد نسبة الحامض اللبني، فإن الكالسيوم يختفى من العظام حتى يقوم بتطبيع هذا الحمض. ومن شأن هذا أن يفسر أن ٨٠ ٪ من المصابين بهشاشة العظام من النساء.

مليارات الدولارات يتم صرفها كل عام على العقارات المضادة للاكتئاب لمساعدة الرجال والنساء على التكيف مع الضغوط. ولحسن الحظ أن هناك طرقًا طبيعية للحد من مستويات هذه الضغوط بدون الآثار الجانبية التى تصحب تناول مثل هذه العقاقير. ولقد أمضيت السنوات العشر الأخيرة أبحث فى هذا الموضوع، وأقدم مجموعة متنوعة من الطرق التى يمكن للرجال والنساء من خلالها التكيف

مع الضغوط والاكتئاب باستخدام خطط التطهير الغذائية، والدهون الصحية، والمكملات الطبيعية. يمكن قراءة المزيد حول هذا الأمر فى الموقع الإلكترونى الخاص بى www.marsvenuswellness.com أو فى كتابى الأخير *The Mars and Venus Diet and Exercise Solution*.

الهرمونات من السماء

فى بداية العلاقة، يثير الرجل ويحفزه تحدى كسب مشاعر المرأة. وهذا التحدى يزيد من إنتاج هرمونات الذكورة لديه؛ ذاك الهرمون من المريخ الذى يُسهم فى إحساس الرجل بالقوة وحُسن الحال. فعندما تكون مستويات الذكورة لديه فى معدلاتها الطبيعية، فإنه يصبح أكثر انتباهًا لشريكته.

بيد أن الروتين يسيطر على العلاقة بمرور الوقت، ومن ثم ينخفض مستوى التحدى لدى الرجل، وينخفض معه مستوى هرمونات الذكورة. وما إن يحدث هذا حتى يكون شهر العسل قد انقضى، ويبدأ الرجل فى السعى وراء معدلات أعلى من هرمونات الذكورة. والعمل خارج المنزل عادة ما يقدم للرجل تحديات جديدة من شأنها أن تستحوذ على اهتماماته وأن ترفع مستوى تلك الهرمونات لديه. ففقدان الرجل للعاطفة الجياشة يطرأ عند مستوى بيولوجى يحدث لدى انتقاله من بهجته بالعلاقة إلى إعادة التركيز على عمله.

وبالمثل، كلما تعرفت المرأة على شريكها وشعرت معه بأمان أكثر، ازداد لديها هرمون الأوكسيتوسين. فبينما يستجيب الرجل لمستويات هرمونات الذكورة لديه، تشعر المرأة بالمزيد من الطاقة، والسعادة، والمرونة، والانجذاب لشريكها مع ارتفاع مستوى الهرمون لديه.

وبمرور الوقت، عندما تتكشف الحقائق ولا تتحقق توقعات المرأة، فإنها تكف عن افتراض أن جميع احتياجاتها ستتم تلبيتها، ومن ثم فإن انخفاض مستوى الأمل، والثقة، والتفاؤل لديها يؤثر على مستوى هرمون الأوكسيتوسين لديها. فالروتين اليومى يُفقد الأيام سحرها، وتبدأ المرأة فى محاولة استعادة ذاك السحر من خلال إعطاء المزيد لعلاقتها بشريكها. ولكن عندما لا تجد استجابة لمحاولاتها، فإنها تفقد رونقها وكذلك الدافع نحو إعطاء المزيد. فابتعاده فى مقابل انتباهها

المستمر نحو الافتقار إلى الصلة بينهما، سوف يسفر بلا شك عن التوتر فى العلاقة. أى أن نظرة أدق نحو هرمون الذكورة وهرمون الأوكسيتوسين إنما توضح الاستجابة المختلفة لدى الرجال والنساء إلى الضغوط، وما يمكن فعله لاستيعاب هذا الاختلاف وتحقيق الانسجام.

ملك الهرمونات

يُعد هرمون الذكورة - الهرمون الذكورى الأساسى - أحد أهم العناصر فى تحديد السمات الجنسية لدى الرجل، بما فى ذلك السيطرة، والقوة العاطفية والجسدية، وشكل الجسم، وكثرة الشعر، والصوت الأجش، والرائحة، والأداء الجنسى. كما يلعب هذا الهرمون دورًا فى حزم الرجل، وتنافسيته، وإبداعه، وتفكيره، والقدرة على وضع الإطار للأفكار وتنفيذها. جدير بالذكر أن جسد المرأة يفرز هذا الهرمون كذلك، إلا أن جسد الرجل يفرز أضعاف ما تفرزه هى بنحو عشرين أو ثلاثين مرة.

إفراز أجساد البالغين الرجال من هرمون
الذكورة يبلغ أضعاف ما تفرزه أجساد النساء
من الهرمون نفسه بنحو عشرين أو ثلاثين مرة.

لهرمون الذكورة تأثيره على الصحة العامة طوال حياة المرء، ويساعد على بناء عضلات وعظام قوية. كما أن المستوى الصحيح من هرمون الذكورة يساعد الرجال على التكيف مع الضغوط، فالمستوى الصحيح هو ما يحقق النفع، وليس المستوى الأعلى أو الأدنى. ويمكن لمستوى هرمون الذكورة أن يرتفع على نحو ملحوظ مع زيادة حدة الضغوط، وقد يتسبب فى إحداث سلوك عدوانى. ولقد وجد الباحثون أن الضغوط قد أصبحت أمرًا مزمنًا فى الكثير من أمور حياتنا اليوم، مما يتسبب فى سرعة اندفاع هرمون الذكورة، بينما لوحظ أن انخفاض مستوى الهرمون يرتبط بعرض القلق أو التوتر لدى الرجل، فتبدو عليه أمارات التراجع والاكتئاب. ولقد أظهرت دراسة جديدة أن مستوى هرمون الذكورة لدى الرجال فى الولايات المتحدة

فى تراجع مستمر طوال العشرين سنة الأخيرة.

وجد الباحثون أن مستوى هرمون الذكورة لدى الرجال فى الولايات المتحدة فى تراجع مستمر طوال العشرين سنة الأخيرة.

كما أن عوامل التقدم فى العمر، والتدخين، والسمنة لا تفسر هذا التراجع على نحو كامل. فتناول الكثير من اللحوم والدواجن قد يسهم فى انخفاض مستوى الهرمون حيث إن الهرمونات المستخدمة فى إنتاج اللحوم تعمل عمل هرمون الأنوثة فى الجسم البشري، وتعوق إفراز هرمون الذكورة. كما أن للمنتجات الكحولية ومنتجات الصويا أثرها السلبى على مستوى هرمون الذكورة. فالجعة - على سبيل المثال - تحتوى على هرمون أنوثة نباتى يتسبب فى خفض مستويات هرمون الذكورة، مما يفسر أن الرغبة الجنسية والثمالة لا يجتمعان.

الإنجاز، والتقدير، والنجاح

ترتبط مستويات هرمون الذكورة الطبيعية بمشاعر النجاح لدى الرجال. فحتى يشعر الرجل بشعور جيد تجاه علاقة ما، فإنه يحتاج إلى أن يشعر بالنجاح فى تلبية احتياجات شريكته. فاستجاباتها المتمثلة فى الثقة، والقبول، والتقدير لا تغذى روحه فحسب، بل وتعمل كمضاد لتأثير الضغوط من خلال إفراز مستوى صحى من هرمون الذكورة.

عندما يكون الرجل فى حالة حب، فإنه ينشغل بأفكار ومحاولات تجاه إسعاد شريكته. فالتحدى فى العلاقة يسفر عن ارتفاع مفاجئ فى المشاعر الإيجابية بالإضافة إلى مستويات أعلى من هرمون الذكورة. عندما يشعر الرجل بأنه يستطيع الحصول على ما يريد، يصحب ذلك ارتفاع فى مستوى إفراز الهرمون. وعندما يخفق فى تحقيق ما يريد، ترتفع لديه مستويات الضغوط وينخفض مستوى الهرمون.

النجاح أو توقع النجاح فى علاقة ما يحفز ارتفاع مستوى هرمون الذكورة ويستبقى اهتمامه بها.

أما الإخفاق، أو توقع الإخفاق، فى إسعاد شريكته فيتسبب فى خلق المزيد من الضغوط ومن ثم انخفاض مستوى هرمون الذكورة. فكلما ازداد إحساس الرجل بنجاحه وقوته فى العلاقة، ارتفع مستوى هرمون الذكورة لديه إلى معدلات صحية. فالثقة تزيد من إفراز الهرمون، وفعل الأشياء التى تزيد من إفرازه إنما تكسب الرجل المزيد من الثقة. أى أن الأمر يمضى فى الاتجاهين. فعندما يشعر الرجل بالنجاح، تزداد طاقته مع وصول مستوى الهرمون إلى المعدل الطبيعى. ولكن عندما يفكر فى أنه قد أخفق فى إحداث فارق حقيقى فى علاقته، فإنه يفقد طاقته، واهتمامه، وكذلك مستويات هرمون الذكورة لديه.

تقدير أو قبول ما يفعله، أو غفران ما أهمله، هو أفضل طريقة يمكن بها للمرأة مساندة شريكها.

عندما لا يشعر الرجل بنجاحه فى عمله، أو عندما يساوره القلق حيال مشكلات لا يملك لها حلا، تبدأ مستويات الهرمون لديه فى التراجع، ويصيبه إحساس بالاكتئاب حتى يبدأ الهرمون فى الارتفاع مرة أخرى. فالرجال المصابون بالاكتئاب مصابون كذلك بانخفاض مستوى هرمون الذكورة.

الرجال المصابون بالاكتئاب مصابون كذلك بانخفاض مستوى هرمون الذكورة.

وتُعد هذه الدينامية سببًا آخر لتراجع الرجال عن المشكلات الصعبة ونسيانها لبعض الوقت. فبالاشتراك فى أنشطة أخرى أقل صعوبة، يصبح بوسع الرجل إعادة بناء ثقته بنفسه ومن ثم استعادة مستوى هرمون الذكورة لديه. ومع استعادة ثقته بنفسه فإنه يستعيد نشاطه ويقبل على حل المشكلة السابقة.

الانتقال من مشكلة ما إلى مشكلة أسهل فى حلها قد يساعد على إعادة بناء هرمون الذكورة لدى الرجل.

ومن شأن بيئة العمل التقليدية التى يسيطر عليها الرجال أن توفر العديد من الأنشطة، والتحديات، والقواعد، والمواقف التى يمكنها تحفيز إنتاج هرمون الذكورة. ومن بين المواقف التى تحفز إنتاج هرمون الذكورة:

- تحديد الأهداف
- التنافس
- حل المشكلات
- المسئولية
- المجازفة
- الخطر
- السيطرة
- النجاح
- الكفاءة
- الاستعجال
- المال
- النتائج
- المشروعات
- الحد النهائي
- الطاقة

عندما يشعر الرجل بثقته فى قدراته، فإن مثل هذه المواقف تحفز إنتاج هرمون الذكورة ومن ثم إثارته وخفض آثار الضغوط الاستنزافية. ويمكن لهذه المواقف ذاتها أن تصبح مصدرًا للاكتئاب إذا ما فقد الرجل ثقته فى نفسه. فتطوير الثقة بالنفس والحفاظ عليها من أهم الصعوبات التى تواجه الرجل فى حياته، فيتحدد

الفارق بين النجاح والفشل، والحماس والاكتئاب. بيد أنه بالنسبة للمريخيين، ليس هناك ما يُطلق عليه اسم إخفاق، وإنما هناك الانهزاميون الذين يفقدون الثقة. ومع انخفاض معدل هرمون الذكورة، تضعف ثقة الرجل.

الحفاظ على مستوى هرمون الذكورة

لدى كل الرجال، تنخفض مستويات هرمون الذكورة خلال اليوم. فالدائرة الطبيعية تصل إلى ذروتها فى الصباح، ثم يستهلك الرجل ما لديه من هرمون أثناء اليوم. وما إن تنقضى ضغوط اليوم حتى يبدأ جسده فى الاسترخاء وإعادة بناء نفسه. وعادة ما تنتهى تلك العملية الانتقالية مع غروب الشمس. وفى مرحلة الاستعادة تلك، يتحرر الرجل من شعوره الفطرى بالمسئولية، ومن ثم يصبح لدى الهرمون فرصة كى يعاود البناء بعد يوم عمل تحفه الضغوط. وللرجل أن يساعد على عملية البناء تلك بأن ينال قسطًا من النوم، أو يمضى الوقت فى بعض الأنشطة الترفيهية كمشاهدة التلفاز أو قراءة الجريدة.

بعد انقضاء يوم العمل، يُدار مفتاح ما فى عقل الرجل،
وينتقل إلى حالة من الاسترخاء والسلبية.

إن لم يحظ الرجل بالوقت الكافى لإعادة البناء فإن الضغوط تتسبب فى الهبوط بمستوى هرمون الذكورة فى جسده. ولا يعنى هذا انخفاض رغبته الجنسية فحسب، ولكنه يصبح متقلب المزاج، وكثير التذمر، ومتوترًا، أو حتى سلبيًا. وعادة لا تفهم المرأة احتياج الرجل لهذا الوقت، حيث ترى أن رفاهيته لا تعتمد على بناء هرمون الذكورة لديه.

بل عادة ما تعمد المرأة إلى تفسير الأمر بوصفه كسلاً من قِبل شريكها، بينما الحقيقة هى أن الرجل فى هذه الحالة يخضع لأمر حيوى يقتضى أن يستريح. ورغم أن أجساد النساء تفرز الهرمون ذاته، إلا أن علاقته طفيفة بما تشعر به المرأة من ضغوط. ومثلما يتسبب هرمون الذكورة فى الحد من تأثير الضغوط على الرجل، فإن للهرمون الأنثوية التأثير ذاته على المرأة.

هرمون الأوكسيتوسين .. هرمون العناق

يتم إنتاج هرمون الأوكسيتوسين. المعروف بهرمون الترابط الاجتماعى بكميات كبيرة أثناء فترة الوضع والرضاعة، وأثناء فترة الإثارة الجنسية لدى الجنسين. ففى جسد المرأة، قد يرتفع مستوى هذا الهرمون بمجرد التدليك البسيط بغرض الاسترخاء، بينما يسقط تمامًا لدى مشاعر التجاهل أو اللامبالاة. فللهرمون تأثيره على الإدراك الاجتماعى والإحساس بالارتباط والالتزام، ويؤثر كذلك على تشكيل الثقة بين الأفراد. فالأوكسيتوسين يحفز لدى المرأة الشعور بالأمومة، بالإضافة إلى الإثارة الجنسية. كما أنه يخفض من ضغط الدم، والكوليسترول، والإحساس بالخوف. ولقد أظهرت الدراسات أن الحيوانات والبشر ممن يتمتعون بمعدلات أعلى من الأوكسيتوسين هم أكثر هدوءًا، وأقل توترًا، وأكثر اجتماعية.

ورغم أن لدى الرجال والنساء معدلاً متشابهًا من الأوكسيتوسين فى دمائهم، إلا أن النساء لديهن نسبة أعلى من الإستروجين الذى يحسّن كثيرًا من أداء الأوكسيتوسين. ومن ناحية أخرى، يعمل هرمون التيستوستيرون على مكافحة ذاك الهدوء الذى يحدثه الأوكسيتوسين. فالطريقة التى يتفاعل بها الأوكسيتوسين مع الإستروجين و التيستوستيرون هى من مسببات الاختلاف فى ردود أفعال كل من الرجل والمرأة للضغوط.

ولقد اكتشف الباحثون أن الأوكسيتوسين يساعد على الحد من الضغوط لدى المرأة، إلا أنه لا يترك الأثر نفسه على الرجل. فتحفيز إفراز الكثير من الأوكسيتوسين لدى الرجل قد يتسبب فى خفض مستوى التيستوستيرون لديه. وبالمثل، فإن الكثير من التيستوستيرون فى جسد المرأة قد يؤثر سلبًا على فاعلية الأوكسيتوسين فى الحد من مستويات الضغوط لديها.

الأوكسيتوسين . هرمون الإحساس الجيد من الزهرة

هو هرمون الحب والارتباط.

يخلق هرمون الأوكسيتوسين شعورًا بالارتباط. وترتفع مستوياته عندما ترتبط المرأة برجل عبر مرحلة من الصداقة، والتشارك، والاهتمام، والإثراء، بينما تقل

عندما تختبر المرأة افتقاد شخص ما، أو عندما تمر بتجربة فقدان، أو انفصال، أو عندما تشعر بالوحدة، أو الإهمال، أو الرفض، أو أنها لا تلقى المساندة التى تحتاج إليها، وأنها لا تعنى الكثير لدى أحدهم. فالمرأة العاشقة تتمتع بمعدلات عالية من الأوكسيتوسين، وتنهمك فى الأفكار التى تتعلق بإعطائها المزيد والمزيد من ذاتها لشريكها، وأن تقضى معه أوقاتًا أطول.

حتى تشعر المرأة بالسعادة فى علاقتها، فهى تحتاج إلى أن تثق فى أن شريكها يهتم لأمرها تمامًا كما تهتم هى لأمره. فمثل هذه المساندة تؤثر مباشرة على مستويات الأوكسيتوسين لديها، ومن ثم يحد من ضغوطها. فعندما تنطلق منه رسائل الاهتمام، والتفهم، والاحترام، فإن ذلك يسفر عن بناء وإثراء روحها، فيما تزداد معدلات الأوكسيتوسين لديها.

وما يصنع الاختلاف هنا هو تفسيرها لسلوكه. فلو أنها فسرت سلوكه بأنه يهتم لأمرها، فإن معدل الأوكسيتوسين لديها سيرتفع، بينما لو فسرته بعكس ذلك، فسينخفض مستوى الهرمون بالتبعية.

ينخفض مستوى الأوكسيتوسين لدى المرأة عندما تشعر بالوحدة، أو الإهمال، أو افتقارها إلى المساندة، أو أنها لم تعد تعنيه.

فثقتها فى العلاقة، وتوقعها أن تُلبى احتياجاتها تمامًا مثلما ستعمد هى إلى تلبية احتياجات شريكها، هو ما يحفز ارتفاع مستوى الهرمون لديها. ويأتى هذا التوقع الإيجابى بنتائج عكسية عندما تتوقع المرأة من شريكها أكثر مما يمكنه تقديمه، ومن ثم يتسبب إحباطها فى الحد من إنتاج الأوكسيتوسين.

الثقة وتوقع تلبية احتياجاتها هما محفّز فعال لإنتاج الأوكسيتوسين.

كما أن توقع المزيد من شريكها قد يحول دون ارتفاع مستوى الأوكسيتوسين لدى المرأة. فبدلاً من النظر إلى مصادر أخرى للمساندة، فإنها تتوقع من شريكها أن يقوم بالدور كله. فبتوقع أن يكون شريكها مصدرها الرئيسى لتحفيز إنتاج

الأوكسيتوسين، فإنها تدفع بشريكها إلى الفشل.

وهناك طرق عديدة تستطيع المرأة من خلالها رفع مستوى الأوكسيتوسين بدون الاعتماد على الرجل. فمستوى الهرمون يرتفع لدى المرأة عندما تقوم بمساعدة شخص ما لأنها تهتم لأمره، وليس لأنها تتلقى أجرًا لذلك، أو لأن ذاك هو عملها. فعندما نعطى وهدفنا الأساسى هو أن نأخذ، فإن هذا يدفع بهرمون التيستوستيرون إلى الارتفاع، وليس هرمون الأوكسيتوسين. فما إن تشعر المرأة أنها لا تحصل على ما يكفيها من العلاقة، فإنها تبدأ فى العطاء لشريكها بتحفظ. فرغم أنها تتابع عطاءها ذاك، إلا أنها تصبح أكثر اهتمامًا بما تحصل وما لا تحصل عليه. مثل هذا العطاء القائم على الأخذ لا يحفز إنتاج الكثير من الأوكسيتوسين، لما يحفه من السلبية والغضب. بينما العطاء غير المشروط يُعد حافزًا قويًا لإنتاج الأوكسيتوسين. فمستوى هذا الهرمون يرتفع عندما تحدونا مشاعر الاعتناء، والمشاركة، والصداقة بدون توقعات. ومثلما يزداد إنتاج الأوكسيتوسين عندما نقوم بإثراء الآخرين، فإنه يزداد كذلك عندما نعمد إلى تدليل أنفسنا.

فى الماضي، كان مجتمع النساء اللواتى يعملن بالإضافة إلى تربية الأبناء والاعتناء ببعضهن البعض يمثل ثروة من الأنشطة، والأخلاق، والمواقف التى تحفز إنتاج الأوكسيتوسين.

ومن بين محفزات الأوكسيتوسين الفعّالة، كل من:

- التشارك
- التواصل
- الأمان
- النظافة
- الجمال
- الثقة
- العمل فى مجموعات
- الرعاية
- المسئولية المشتركة
- التماسك والثبات

- المجاملات
- العاطفة
- الفضيلة
- الإثراء
- المساندة
- التعاون
- التعضيد
- جهود الجماعات
- الروتين، والإيقاع، والانتظام

وفى المنزل، فى إطار علاقاتها، ينتج جسد المرأة الأوكسيتوسين عندما تشعر بحرية فى تدليل نفسها والاعتناء بالآخرين. وعندما تشعر بأن هناك ما يدفعها إلى العجلة، أو ما يشعرها بالقهر، أو الضغط للقيام بجميع الأشياء، فإن هرموناتها المكافحة للضغوط تُستنزف، ومن ثم تبدأ مستويات الضغوط لديها فى الازدياد.

وتبدأ معدلات الأوكسيتوسين فى إعادة البناء عندما تشعر المرأة مرة أخرى بأن هناك من ينظر إليها، ويسمعها، ويساندها. وفى النهاية، قد يشكل توقع عناق بسيط، أو محادثة، أو بعض المشاعر، فارقًا كبيرًا فى حياة الزهرة. فعندما تفكر المرأة فى أنها لا تستطيع الحصول على احتياجاتها فى منزلها، فإن مشاعرها الدافئة تختفى وتنخفض لديها معدلات الأوكسيتوسين.

أكثر الأوقات ضغطًا فى يوم المرأة

من شأن الاشتراك فى الأنشطة المحفزة لإنتاج التيستوستيرون فى العمل أن يقضى على معدلات الأوكسيتوسين فى جسد المرأة. ولدى عودتها إلى المنزل، وليس لديها وفرة فى الأوكسيتوسين، فإن أدوارها كشريكة، وأم، وصديقة، ومانحة للرعاية تصيبها بإحساس طاغ بالقهر. فإدراكها أن لديها الكثير لتفعله بينما لا يتوافر لديها الوقت أو الجهد الكافيين، فإن مستويات الضغوط ترتفع لديها. فتجربتها مختلفة تمامًا عن تجربة الرجل.

فعندما ينتهى يوم عمل الرجل، يبدأ فى الاسترخاء. وإذا ما شعر بضغط لأن عليه القيام بالمزيد من الأعمال داخل المنزل، فإن هذا يشكل عائقًا لميله نحو الاسترخاء. ومع المزيد من المسئوليات فى مقابل عدم كفاية الوقت لإعادة بناء التيستوستيرون لديه، فإن طاقته تقل كثيرًا. وبدلاً من أن يعود إلى البيت بوصفه ملاذ الحب والمساندة، يشعر كل من الرجل والمرأة اليوم بأنهما يواجهان ضغوطًا جديدة. فالمرأة تحتاج إلى المزيد من وقت شريكها ومساندته، بينما الرجل يستنفذ طاقته وجهده. وفى النهاية، يقل عطاء كل منهما للآخر.

والقول المشترك بين السيدات اللاتى يفكرن فى الطلاق هو: «أنا أجزل العطاء ولا آخذ فى المقابل شيئًا مما أحتاج إليه. إنه لا يعبأ .. ولم يعد لديّ ما أعطيه».

فعندما تشعر المرأة بأن شريكها لا يهتم بأمر احتياجاتها، فإن عدم رضائها يصبح فى تزايد، وينشأ بداخلها رفض من أنها تعطى أكثر مما تأخذ. لا يعنى هذا أنها قد توقفت عن حبها لشريكها، إلا أن ذلك لا يمنع رغبتها فى إنهاء العلاقة لأنها تشعر بأنها لم يعد لديها ما تعطيه.

فأن تكون بجوار شريكها لم يعد سببًا لاستعادتها معدلات الأوكسيتوسين بعد يوم العمل الذى يحف بالضغوط. بل وتوقع الإهمال أو الرفض من قِبله قد يسفر عن المزيد من انحسار معدلات هذا الهرمون وارتفاع مستوى الضغوط. وبدلاً من أن يصبح مصدرًا للمساندة، يتحول الشريك إلى عبء آخر عليها تحمله. ولو أن شريكها يتفهم احتياجاتها، فسيكون أمرًا يسيرًا بالنسبة له أن يعانقها فى بساطة عندما يلقاها أول مرة بعد يوم العمل، وأن يعطيها بضع دقائق من وقته كى تتحدث عما صادفته أثناء اليوم، ومن ثم يرتفع مستوى الأوكسيتوسين لديهما معًا. ونظرًا لأنها ستهتم بالمثل باحتياجاته، فإنه لن يراها كثيرة المطالب، وستتيح هى له الوقت الذى يحتاج إليه للاسترخاء وإعادة البناء.

ويعد النجاح فى العمل أمرًا بالغ الأهمية بالنسبة للمرأة، إلا أنه لا يحسّن أبدًا من جودة علاقاتها ما لم تتخذ لنفسها وقتًا تعمل فيه على تحقيق التوازن بين الأنشطة المحفزة للتيستوستيرون ذات الصلة بالعمل، والأنشطة والسلوكيات المحفزة للأوكسيتوسين. فتحقيق النجاح مع الأنشطة المحفزة للتيستوستيرون قد يحد من مستوى الضغوط لدى الرجل، بينما يختلف الأمر مع المرأة، حيث إن جودة علاقاتها - فى المقام الأول - هو ما يبقى مستويات الضغوط لدى المرأة منخفضة.

الآن وقد اتضحت الاختلافات فى هرمونات الرجل والمرأة وطريقة عملها، يمكننا أن نفهم الاختلاف فى ردود أفعالهما تجاه الضغوط.

الكر أو الفر

تُعد استجابات الكر أو الفر ردود أفعال تلقائية يأتى بها الجسم عند التعرض لهجوم أو تهديد لبقائنا، مما يهيئنا للدفاع عن أنفسنا. وتلك الاستجابات متأصلة فى أدمغتنا. فعند الخطر، تقوم أدمغتنا بتشغيل الجهاز العصبى المركزى. وكما شرحنا فى بداية هذا الفصل، فإن هرمونات مثل الأدرينالين، والكوليسترول، وبعض الهرمونات الأخرى تنطلق فى مجرى الدم، فترتفع معدلات نبضات القلب، وضغط الدم، والتنفس، ويندفع الدم من الجهاز الهضمى مغيرًا مساره ومتوجهًا إلى العضلات والأطراف حتى يمدنا بالمزيد من الطاقة اللازمة للعدو والقتال. كما أننا نصبح أكثر وعيًا وإدراكًا، فيما تتسارع نبضات قلوبنا. وفى هذه الحالة من التأهب، نعمد إلى استقبال كل الأشياء كمصادر معادية ومهددة لبقائنا. وهذه الاستجابة الجسدية هى بمثابة نظام دفاعى طارئ فى المواقف التى تصبح فيها حياتنا مهددة.

ومع الضغوط الحديثة طويلة الأمد، تتدفق الهرمونات السامة فى أجسادنا فى استجابة للأحداث التى لا تمثل تهديدًا جسديًا حقيقيًا بالنسبة لنا. فما نقوم به من نشاط جسدى لا يحرق هرمونات الضغوط ولا يتسبب فى أيضها. وليس بوسعنا أن نهرب من التهديدات التى نتعرض لها، أو تجنب العراك الجسدى مع تلك الأشياء التى نعتبرها معادية لنا. ولكن - بدلاً من ذلك - يتعين علينا أن نحافظ على هدوئنا متى تعرضنا للنقد فى مكان عملنا، وأن نتحلى بالصبر إزاء قضاء ساعات طويلة على الهاتف مع الدعم الفنى فى محاولة لإصلاح جهاز الحاسوب، حتى يمكننا إنجاز أعمالنا التى أوشك الوقت المحدد لإدائها على الانتهاء، أو أن ننخرط فى زحام المرور بدون أن نستسلم لغضب الطريق. كثيرة هى تلك الأشياء التى تشكل ضغوطًا يومية علينا، ومن ثم تنشط استجابة الكر أو الفر لدينا، فنصبح إما أكثر عنفًا وعدائية أو نميل إلى المبالغة فى ردود الأفعال. ويمكن لهذه الاستجابات الجسدية أن تؤثر بشكل مدمر على حالتنا العاطفية والجسدية. فنحن نشعر وكأننا

تنتقل من حالة طارئة إلى أخرى، فيما يؤدى بناء هرمونات الضغوط إلى الأمراض الجسدية، كالصداع، واضطراب المعدة، وشدة التوتر، والتعب المزمن، والاكتئاب، والحساسية.

ولقد قام الدكتور هانز إتش بى سيلي، الهنجارى الأصل، وهو رائد أبحاث الضغوط لدى جامعة ماكجيل فى كندا - قام بتحديد استجابة ثلاثية المراحل لهذا النوع من الضغوط، على المستويات الجسدية، والنفسية، والسلوكية. فعلى المستوى الجسدي، تدخل أجسادنا مرحلة الانتباه المختلط بالذعر، ثم مرحلة المقاومة حيث تبدأ أجسادنا فى الاسترخاء، وأخيرًا مرحلة الإرهاق. أما الاستجابة النفسية للضغوط فتسفر عن مشاعر القلق، والخوف، والغضب، والتوتر، والإحباط، والتشاؤم، والاكتئاب. أما على المستوى السلوكي، فنحن نحاول التخلص من المشاعر السيئة التى قد تنتج عن الضغوط.. فنفرط فى تناول الطعام، أو الشراب، أو التدخين، أو العقاقير الطبية، أو أن تظهر علينا علامات استجابة الكر والفر إما فى الجدال المبالغ فيه أو فى التراجع والانهزامية.

عندما يمر الرجل باستجابة الكر والفر، ينطلق فى جسده هرمون الفاسوبريسين، ويعزز هرمون التيستوستيرون فى إفرازه، ويتسبب الجمع بين الهرمونين فى الحد من إنتاج الأوكسيتوسين، ومن ثم يصعب على الرجل أن يهدئ من انفعاله. ونتيجة لخفض إنتاج الأوكسيتوسين، فإن الرجال يفتقرون إلى ذاك المهدئ الداخلى الذى تتمتع به النساء والذى يساعدهن عند التعامل مع الضغوط. ففى الأنشطة اليومية، لدى المرأة مستويات أعلى من ردود الأفعال العاطفية، بينما فى أوقات الخطر المحدق، وعندما يكون الرجل على استعداد للقتال، عادة ما تعمد المرأة إلى تهدئة الأجواء.

الرعاية والصداقة

يرى العلماء أن أسلافنا من النساء قد طورن استجاباتهن للضغوط على نحو يحميهن فى أوقات الحمل، والرضاعة، أو الاعتناء بأبنائهن. فاستجابة الرعاية والصداقة تتضمن الاعتناء بالصغار ومصادقة الكبار فى أوقات الضغوط لتعزيز فرص النجاة والبقاء. وحيث إن لدى المجموعات فرصة للقضاء على مصادر التهديد

أفضل من فرص الأفراد، أصبح الارتباط آلية لحماية الأم وأطفالها. فبينما كان الرجال فى رحلات الصيد، كان من الضرورة بمكان للنساء أن يصادقن بعضهن البعض من أجل البقاء، حيث الحمل، والرضاعة، ورعاية الطفل أشياء تجعل المرأة أكثر ضعفًا فى مواجهة التهديدات الخارجية.

فمن شأن خلق شبكة أن يهيئ للمرأة المزيد من الحماية والمساعدة فى تربية الأبناء. والعمل فى مجموعات يمكنهن من جمع الطعام والاعتناء بالمنزل على نحو أكثر فاعلية. ففى العهود البعيدة فيما قبل التاريخ، كان الرجال ينجذبون إلى المجموعات الأكبر للمساعدة فى الدفاع وفى الحروب، بينما تنجذب النساء إلى المجموعات الأصغر التى تقدم المساندة العاطفية والرعاية للنساء فى الأوقات العصيبة.

لم يكن لدى المرأة القوة، ولا البنية، ولا العضلات التى تكفل لها الدفاع عن نفسها كما يفعل الرجل. فاستجابة الكر والفر لم تكن لتؤمّن فرصة النجاة للمرأة وأبنائها، حيث ستجد صعوبة فى الكر أو الفر وقت حملها، ولن تحمى أطفالها إن كان من بينهم من لم يزل فى فترة الرضاعة أو من يلزمه الرعاية بعد.

الضريبة التى تفرضها الضغوط على المرأة

ولم تزل هذه الاستجابة إزاء الضغوط واضحة فى سلوك المرأة اليوم، فبدلاً من أن تنسحب أو أن تصبح مولعة بالقتال، تسعى المرأة اليوم إلى التواصل الاجتماعي، خاصة مع نساء أخريات، وأن تقضى الوقت فى إعداد أبنائها لمواجهة الضغوط. وكما عرفت، فإن إنتاج الأوكسيتوسين يرتبط على نحو مباشر بردود أفعال وسلوكيات النشأة. فالمواقف والظروف التى تعيشها المرأة فى اعتنائها بالآخرين، أو فى تواصلها العاطفي، هما أكبر محفّز لإنتاج الأوكسيتوسين.

ويمكن لإنتاج الأوكسيتوسين فى محل العمل خارج المنزل أن يصاب بالاضطراب بسبب المتطلبات التى تتعلق بضرورة اتخاذ قرارات ووضع أولويات وفقًا للحد الزمنى المفروض، بدلاً من احتياجات الآخرين، والتعامل على نحو مهنى، وهذه هى المواقف التى تحفز إنتاج التيستوستيرون لدى المرأة. ورغم أنه ليس هنالك ما يسوء فى إنتاج التيستوستيرون، إلا أنه لا يجدى نفعًا على الإطلاق فى الحد من مستويات الضغوط لديها.

وحتى السلوكيات المتعلقة ببقاء المرأة فى المنزل ورعاية من فيه قد تصبح مصدرًا للضغوط إذا شعرت المرأة بأنها تقوم بها بمفردها بدون مجتمع من النساء يساندها فى ذلك. البعض من النساء يشعرن بالذنب أو الرفض من قبل النساء العاملات لاختيارهن البقاء فى المنزل بدلاً من السعى وراء العمل. وهذا الإحساس بالانفصال أو التجاهل يزيد من حدة مستويات الضغوط على هؤلاء النسوة غير العاملات خارج منازلهن.

الأساس فى الأمر هو أن المرأة تشعر بالضغوط عندما لا يتسنى لها الوقت للقيام بتلك الأشياء التى تزيد من معدل الأوكسيتوسين لديها. ولمعالجة تلك الضغوط على نحو فعّال، على المرأة أن تدرج فى يومها مجموعة متنوعة من الأنشطة التى تحفز من إنتاج الأوكسيتوسين. عليها أن تنشئ مناخًا مساندًا وشبكة من العمل، والأصدقاء، والأسرة، مما قد يحفز الإنتاج المنتظم للأوكسيتوسين. وبدون هذه المساندة، فإنها تتوقع الكثير من شريكها. ومن شأن هذه الرؤية أن تحرر المرأة من الاعتماد كثيرًا على الرجل فى حياتها لزيادة معدل الأوكسيتوسين.

والفهم الحق لسلوكيات إنتاج الأوكسيتوسين قد يغير الطريقة التى يفسر بها الرجل سلوكيات المرأة تمامًا. فعلى سبيل المثال، عندما تشتكى المرأة من أنها لا تنال المساندة الكافية، أو أنها تشعر بحاجة إلى التحدث عن مشكلات حياتها، فإن هذا لا يعنى أنها لا تقدّر ما يفعله شريكها. وبدلاً من ذلك، قد يرى فى سلوكها إشارة إلى محاولتها التكيف مع الضغوط عن طريق رفع مستويات الأوكسيتوسين لديها.

تحدث الزهرة عن مشكلاتها مع شخص تحبه
يمكنه رفع مستويات الأوكسيتوسين لديها.

لا يدرك معظم الرجال أن التحدث والمشاركة قد يزيد من مستوى الأوكسيتوسين لدى المرأة، ومن ثم مساعدتها على التكيف مع الضغوط. فبدون فهم هذا المحرك البيولوجي، يمكن للرجل أن يفترض خطأً أن المرأة تبحث عن حل منه، فيعمد إلى مقاطعتها لتقديم تلك الحلول لها. وهو يفعل ذلك لأن حل المشكلات يُعد من الطرق التى تجعله يشعر شعورًا أفضل عندما يكون واقعًا تحت ضغوط، ويعتقد أن هذا

يساعدها بالمثل. ورغم أن حل المشكلات يرفع مستويات التيستوستيرون، إلا أنه لا يفعل الكثير بالنسبة للأوكسيتوسين. ما إن يفهم الرجل أن مجرد الاستماع إلى شريكته يكفى لجعلها تشعر بأنها فى حال أفضل، فإن مستوى التيستوستيرون لديه يرتفع بالمثل، لأنه يعرف أنه يقوم بالفعل بحل المشكلات.

الضغوط والعلاقات الحميمة

ليس هناك ما يريح المرأة، ولكن حين يكون معدل الأوكسيتوسين لديها مثاليًا، فإن الضغط المنخفض الناجم ينتج مصدرًا لا نهائيًا من الطاقة، بالإضافة إلى قدرة للاستمتاع بممارسة العلاقات الحميمة. فمع التواصل الجيد، يمكن للعلاقات الحميمة أن تكون أحد أكثر الطرق تأثيرًا فى خفض مستويات الضغوط لدى المرأة، حيث إن الإثارة الجنسية تحفز من إنتاج الأوكسيتوسين.

إلا أن المشكلة فى النظر إلى العلاقات الحميمة بوصفها محفزًا لإنتاج الأوكسيتوسين هو إن معظم النساء يحتجن إلى إفراز الأوكسيوتوسين أولاً حتى يشعرن بالإثارة. والنسوة اللاتى يتسمن بالنشاط الجنسي يملن إلى المزيد من ممارسته، حيث ينتج شلالاً من الهرمونات النافعة. أما النساء اللاتى قضين فترة طويلة بدون أوقات حميمة عادة ما يستطعن الاستغناء عنه، حيث يصبحن راضخات لضغوط عنيفة. إنها استجابة «أخذه أو فقده».

فبعد يوم تحفه الضغوط، آخر ما تفكر فيه المرأة هو العلاقات الحميمة، حيث يصبح هذا فى آخر قائمة اهتماماتها. بالقطع هناك استثناءات، إلا أنه عادة ما تثبط الضغوط الرغبة الجنسية لدى المرأة.

بعكس الرجال، لا تهتم معظم النساء بالعلاقات الحميمة عندما يكن واقعات تحت ضغوط

بعض النساء اللاتى يوجهن مستوى التيستوستيرون يرغبن فى ممارسة الحب حتى وهن واقعات تحت ضغط، وحتى مع انخفاض مستوى الأوكسيتوسين لديهن. فهن أشبه بالرجال فى هذا، من حيث استخدام العلاقات الحميمة فى التخلص

من وطأة الضغوط. وعندما تمارس مثل هذه المرأة العلاقة الجنسية، فإنها تجد بعض الراحة، وإن كان لأسباب تختلف عن أسباب الرجل.

ومن شأن الذروة الجنسية أن ترفع مستوى الأوكسيتوسين وتخفض مستوى التيستوستيرون على نحو مؤقت، ومن ثم تصبح المرأة فى إجازة مؤقتة من مستويات التيستوستيرون العليا. وفى بعض الأحيان تحدو النساء - ممن يوجهن مستوى التيستوستيرون - رغبة جنسية عارمة بينما يفتقرن إلى القدرة على الوصول إلى الذروة أو الإشباع بذروة واحدة. ورغم أن هذا قد يبدو مثيرًا، إلا أنه قد يكون محبطًا للطرفين؛ فيريد الرجل أن يشعر بأن بوسعه إرضاء شريكته، بينما هى ترغب فى الإحساس بالإشباع. والأوكسيتوسين يعطينا إحساسًا بالرضا، بيد أن الكثير من التيستوستيرون قد يعوق قدرة المرأة على الاستمتاع بعلاقتها الحميمة، تمامًا كتناول كعكة مشبعة بالسكر؛ رغم أنها شهية المذاق، إلا أنها تتركك دائمًا فى الابتعاد حاجة إلى المزيد.

ومن شأن النشاط الجنسى أن يحفز إنتاج التيستوستيرون لدى الرجال، إلا أن تحقيق الذروة يطلق هرمون الأوكسيتوسين، والآثار المهدئة لهذا الشلال الهرمونى هو السبب فى رغبة الرجال فى النوم مباشرة. فبعد انقضاء اللحظات الحميمة، ينخفض مستوى التيستوستيرون لدى الرجل لبعض الوقت، مما قد يجعله راغبًا فى الابتعاد لمسافة أكبر بعد الانتهاء مباشرة.

وجدير بالذكر أن الرجال والنساء يأتون بردود أفعال مختلفة تمامًا بعد ممارسة الحب، نظرًا لاختلاف عمل الهرمونات لدى كل منهم. فبينما تعمد مستويات الأوكسيتوسين المرتفعة لدى المرأة إلى تحفيز ردود أفعالها، فإن دينامية ارتفاع الأوكسيتوسين ثم انخفاض التيستوستيرون عادة ما يدفع الرجل إلى الانسحاب حتى يستعيد جسده توازنه الهرمونى الطبيعى. ومن ثم فإن فهم وقبول تراجع الرجل بعد العلاقة الحميمة، فى اللحظة التى تشعر فيها المرأة بمنتهى القرب، قد يساعدها على تجنب المشاعر السيئة.

وتعد الممارسات الجنسية الصحية والمُرضية والمنتظمة من أعظم هبات العلاقات التى يسودها الحب. وللاستمتاع بهذه الهبة طوال العمر، ولفترة طويلة بعد انقضاء حداثة العلاقة، يحتاج كل من الرجل والمرأة إلى إيجاد طرق جديدة لمساعدة النساء على رفع مستويات الأوكسيتوسين لديهن. فعندما يتسنى للمرأة

الاسترخاء، فإنها تستطيع مرة أخرى الاستمتاع بأوقاتها الحميمة مع زوجها.

الهرمونات تصنع كل الاختلاف

أن نعطى شركاءنا ما قد نرغبه غالبًا ما يكون النقيض لما قد يُجدى نفعًا. ويتشارك الرجال والنساء العديد من الأهداف؛ فكلنا نرغب فى الأمان، والسعادة، والنجاح، والحب، ولكن الطريقة التى نرغب بها هذه الأشياء قد تكون مختلفة تمامًا. فالهرمونات لدينا هى ما يصنع كل الاختلاف.

من شأن هذا الفحص للأساس البيولوجى للطريقة التى يتعامل بها الرجال والنساء أن يلقى الضوء على الأسباب التى تؤدى إلى الصدام بين الزهرة والمريخ. فالظروف الاجتماعية، والمثال الأبوي، والتعليم، كلها تأثيرات مهمة على كيفية تفاعل الرجال والنساء واستجابتهم لبعضهم البعض، بينما ردود أفعالنا تجاه الضغوط أمر متأصل فى أجسادنا وأدمغتنا.

الفصل الرابع

قائمة أعمال المرأة التى لا تنتهى

كلما زاد إحساس المرأة بالضغوط، صاحبه إحساس متزايد بالقهر. فهناك الكثير من الأشياء التى يتعين عليها عملها قبل أن تفكر فى الاسترخاء. ومحاولة فعل المستحيل يفضى بها إلى الإنهاك. ولسوء الحظ فإن الأمر لا ينتهى هنا. فكلما زاد إحساسها بالإنهاك، شعرت بالحاجة إلى الانتهاء مما لديها من أعمال.

فى عقل المرأة، هناك دائمًا أشياء لا بد من القيام بها.

تؤدى الضغوط إلى الإحساس بالقهر، الذى يؤدى بدوره إلى الإنهاك، ثم إلى الاستعجال الذى يؤدى أخيرًا إلى المزيد من الضغوط، مما يخلق فى النهاية دائرة مفرغة لا فكاك منها. وعندما تشرع المرأة فى القيام بالأنشطة التى تحفز إنتاج الأوكسيتوسين، فإن مستويات الضغوط لديها تنحسر، ويختفى معها إحساسها

بالقهر، ومن ثم تبدأ فى استعادة طاقتها. وعندما تتمتع المرأة بالكثير من الطاقة، فهى تجد سعادة فى مسئولياتها. بالطبع لم يزل لديها قائمة لا تنتهى من الأعمال، إلا أن الأمر لم يعد مخيفًا كما كان.

عندما يكون لدى المرأة القدر الكافى من الطاقة،

فإنها تجد سعادة فى تحمل مسئولياتها.

مع الحد من مستوى ضغوطها، واستعادة طاقتها، تصبح المرأة سعيدة وفخورة بإنجازها العمل كله. لقد نجحت أمى فى تربية ستة أولاد وبنت. كان والدى كثير السفر، بيد أنها نجحت فى فعل كل ذلك فى غيابه، ولم تنهكها تلك الأعمال. كانت تنتمى إلى جيل مختلف من النساء كن يستطعن فعل كل الأشياء بحق. ولكن نمط حياتهن كان مختلفًا كذلك، فلم يكن لهن شأن بعالم الأعمال، ومن ثم لم يكنّ يبنين التيستوستيرون طوال الوقت، وبدلاً من ذلك كان نمط حياتهن يؤمّن لهن طاقة لا تنتهى من خلال إنتاج الكثير من الأوكسيتوسين للحد من وطأة الضغوط.

السبب الرئيسى وراء تعب المرأة

بغض النظر عما إذا كان للمرأة أبناء أم لا، فإن جسدها مهيأ لقوة الاحتمال. ولقد أظهرت الأبحاث مؤخرًا أن لدى جسد المرأة قوة احتمال تبلغ ضعف قوة جسد الرجل. ورغم أن لدى جسد الرجل ٣٠٪ أكثر من العضلات، إلا أن عضلاته تتعب وتنهار على نحو أسرع من المرأة بكثير - ربما بضعف المعدل. ولقد توصلت وكالة الفضاء ناسا إلى هذا الاختلاف، حيث فى الفضاء يفقد الرجال الكثير من قوة عضلاتهم بحيث يحتاجون إلى الانتقال بكرسى متحرك عند هبوطهم إلى الأرض، فيما لا تنهار قوة عضلات النساء بنفس الشكل.

لدى جسد المرأة قوة احتمال تبلغ ضعف قوة جسد الرجل.

يُعد هذا من بين الأسباب وراء احتياج الرجل إلى هذا القدر الهائل من

التيستوستيرون. فبالإضافة إلى خفض الضغوط، يقوم التيستوستيرون بإعادة بناء قوة عضلات الرجل. وكما أظهرنا من قبل، فإن الراحة هى ما يعيد بناء معدلات التيستوستيرون.

وكلما زادت الضغوط التى يشعر بها الرجل خلال اليوم، أفرغ هذا عقله، بيد أن المرأة لا تتفهم أنه بوسع الرجل الجلوس فى هدوء، وبلا جهد، ومع ذلك يبقى عقله بلا تفكير فى أى شيء. وما إن يحاول التركيز على فكرة بعينها، حتى يقف عقله تمامًا. فهذا لا يحدث مع المرأة لأن قوة عضلاتها لا تنهار كما هى الحال مع الرجل، حيث تضعف عضلاته ومن ثم تستنزف من المخ أحماضه الأمينية اللازمة لملكة التفكير. فالرسائل الإيجابية من شريكته تخفف من حدة ضغوطه، وتقلل من الوقت الذى يحتاج إليه لاستعادة نشاطه.

لا تتفهم المرأة أنه بوسع الرجل الجلوس فى هدوء، وبلا جهد،

ومع ذلك يبقى عقله بلا تفكير فى أى شيء.

كما تختلف طبيعة جسد المرأة عن جسد الرجل من عدة مناح أخرى. فهى تتمتع بنسبة أعلى من الدهون، تقدر بنحو ٢٠-٢٥٪، مما يهيئ لها طاقة تدوم لفترة أطول بحيث تظل نشطة طوال ساعات استيقاظها. ومن شأن هذه الزيادة فى الدهون، مع العضلات الأقوى، أن تمكن جسد المرأة من إنتاج المزيد من الهرمونات تتحمل تعب الحمل، وتنتج المزيد من الطاقة. فبحرق الدهون المختزنة فى الخلايا الدهنية الزائدة، تستطيع المرأة إنتاج طاقة تفوق إنتاج الرجل بنحو عشرين مرة. وهذه الطاقة الزائدة تدعم مخها الذى لا يهدأ أبدًا كى يستأنف التعامل مع قائمة المهام التى لا تنتهى.

لدى جسد المرأة نسبة أعلى من الدهون، مما

يعطيها طاقة تستمر لفترات أطول.

إن ما ينهك جسد النساء ليس انهيار قوة عضلاتهن، ولكن بسبب أنهن لا ينتجن ما يكفى من الأوكسيتوسين. فبينما ترتفع معدلات الضغوط لديهن وتبدأ أجسادهن

فى إنتاج المزيد من الكوليسترول، تصبح أجسادهن غير قادرة على حرق الدهون للحصول على المزيد من الطاقة، وتعمد إلى معالجة الكربوهيدرات والسكريات. وفى حالة التنبه الشديد أو الإحساس بالخطر، تتوق أجساد النساء إلى الكربوهيدرات، أو الكافيين، أو السكريات للحصول على الطاقة لفترات قصيرة، والتى سرعان ما تنقضى تاركة أجساد النساء أكثر إرهاقًا. والحل بالنسبة للنساء ليس فى قضاء الوقت فى المزيد من الراحة، ولكن فى ممارسة أنشطة محفزة للأوكسيتوسين للحد من مستويات الضغوط.

نوع الجسم والضغوط

عندما تتسبب الضغوط فى إحداث خلل بقدرة المرأة على حرق الدهون، فإن نوع جسدها يُملى عليها ردود أفعالها. والأنواع الثلاثة الرئيسية هي: الإندومورف، والميزومورف، والإكتومورف.

- **الإندومورف:** وهو جسد يميل إلى الاستدارة، ويتمتع بطاقة أعلى من طاقة غالبية النساء، إلا أن هذا الجسد يخزن الدهون فى مناطق غير مرغوب بها عندما تكون المرأة خاضعة للضغوط. والمرأة صاحبة هذا النوع من الجسد تشعر باحتياج العديد من الناس إليها، وبالتدريج تصبح أكثر تعبًا وإرهاقًا.

- **الميزوموروف:** وهو جسد يشبه جسد الرجل إلى حد ما. ورغم أنه يختزن دهونًا زائدة فى العضلات، إلا أنه سرعان ما يستنفد طاقته فور أن يتعرض للضغوط. فبدون وفرة فى الأوكسيتوسين، يرتفع مستوى الضغوط لدى هذا النوع من أجساد النساء، وتشعر أن لديها الكثير لتقوم به.

- **الإكتومورف:** وهو جسد شديد النحافة بدهون أقل وعضلات أكثر، وبدون الكثير من الأوكسيتوسين، تشعر المرأة صاحبة هذا الجسد بإحساس متزايد من القلق والتوتر.

قائمة أعمال المرأة التى لا تنتهى

تشعر معظم النساء بزيادة فى أوزانهن، وطاقة أقل، وإحساس عام بالضعف عندما لا تنتج أجسادهن ما يكفيها من الأوكسيتوسين. فنوع الجسد يحدد على نحو ما كيف ستختبر المرأة العواقب.

والسبب الرئيسى وراء تعب المرأة فى أيامنا هذه ليس لأن لديهن الكثير الذى يتعين عليهن فعله، ولكن لأن أجسادهن لا تنتج ما يكفى من الإوكسيتوسين لمواجهة الضغوط.

تظن المرأة أن قائمة أعمالها الطويلة هى ما يسبب لها الضغوط، بينما اللوم فى الحقيقة يقع على مستوى الأوكسيتوسين المنخفض.

وبدون هذا الفهم، تعمد النساء إلى التركيز على إنجاز الأشياء بدلاً من التركيز على إنتاج الأوكسيتوسين للحد من مستوى الضغوط. فهن يقعن فى خطأ الاعتقاد بأن إنجاز المزيد من الأشياء سوف يسمح لهن فى النهاية ببعض الراحة. والحق أنهن لا يتوقعن ذلك من أنفسهن فحسب، بل ومن شركائهن أيضًا.

وفكرة أن انتهاءها من جميع الأعمال فى قائمة المهام لديها سوف يخلصها من ضغوطها إنما هى وهم لا صحة له، بل إن تلك الضغوط هى ما يسبب لها هذا الإحساس بالتعب والضعف.

كيف تتعامل مع المرأة التى تخضع للضغوط؟

عادة ما يقع الرجل فى خطأ افتراض أن مساعدة المرأة فى حل مشكلاتها سوف يجعلها تشعر على نحو أفضل. ربما هذا هو الحال بالنسبة له، إلا أنه ليس كذلك بالنسبة للمرأة. فالمزيد من التيستوستيرون الذى ينجم عن حل المشكلات لا يجدى نفعًا فى تخفيف ضغوط المرأة. وما قد يفعله الرجل لمساعدتها هو تحفيز المزيد من الأوكسيتوسين بداخلها.

فالمزيد من التيستوستيرون الذى ينجم عن حل المشكلات

لا يجدى نفعًا فى تخفيف ضغوط المرأة.

فبدون تفهم الاختلاف بين الرجل والمرأة، قد يتسبب الرجل فى جعل الأمر أسوأ بكثير ما إن يحاول حل مشكلات المرأة أو التقليل من الأعمال فى قائمة المهام لديها. إليك محادثة لعلك قد مررت بمثلها من قبل:

تقول هي: "أشعر بضعف شديد".

"لم؟ .. ما المشكلة؟".

فتجيبه بصوت لا يخلو من توتر: "لديّ الكثير الذى يجب عليّ فعله".

يحاول تهدئتها بقوله: "لا داعى للقلق. استرخى فحسب، ولنشاهد التلفاز".

فتقول فى انفعال: "لا أستطيع مشاهدة التلفاز الآن ولم يزل لديّ إعداد العشاء، وإلغاء موعدى مع الطبيب بسبب ذلك الاجتماع المفاجئ الذى عقده رئيسى فى اللحظة الأخيرة، ناهيك عن طن الملابس التى يجب غسلها، ولم أقم بعد بإرسال بريد الشكر خاصتي، كما أن مكتبى فى حالة يرثى لها .. بل ونسيت أننى قد وعدت بكتابة الدعوات الخاصة بمسرحية المدرسة" .. ثم تنهدت وقالت: "ولذا لا أستطيع الجلوس ومشاهدة التلفاز".

فقال محاولاً مساعدتها فى تقليل تلك المهام: "لا تقلقى بشأن العشاء، سوف أحضر بعض العجائن".

أنت لا تفهمنى .. فقط أردت أن أقول إن لديّ الكثير الذى يجب عليّ أن أقوم به".

فقال متجاهلاً مشاعرها: "هذا سخف .. ليس عليكِ فعل أى شيء".
فأجابته وقد أصابها الإحباط: "بلى .. ولكنك لا تفهم!".

وبدلاً من أن يساعد الرجل شريكته، فإن تلك الاستجابة أو المحاولة غير المقصودة من قبله لجعل شريكته تنظر إلى الموقف بشكل مختلف تعرّض مشاعرها لمزيد من الضغط والتشويش. كما يشعر الرجل بالانهزام نتيجة لهذا التبادل. وبعد بضع سنوات يفقد الرجل حتى مجرد رغبته فى المساعدة، حيث يدرك أنه لا شيء مما يفعله له جدوى، حيث إنها فى النهاية سوف تتوقف عن الإفصاح عن مشاعرها له بسبب عدم إدراكه لاحتياجاتها، لتخفيف الضغط لديها.

بعد سنوات قليلة من الاستماع إلى نفس الأشياء، يفقد الرجل اهتمامه
بالاستماع إلى شريكته، أو حتى الاهتمام بمساعدتها.

إن الرجال اقتصاديون بطبيعتهم، وعادة ما يرتبون ما يجب عليهم أن يفعلوه وقدر الطاقة المتوافرة لديهم فى شكل أولويات، حيث تكون أسبقية الأداء لأكثر الأشياء أهمية. ومن ثم، تفعيل تركيزهم على مهمة منفردة. وهذا الاختلاف هو ما يمنع الرجال من أن يصبحوا منهكين مثلما يحدث مع النساء، وهم بذلك يكونون غير قادرين على استيعاب ما تمر به المرأة.

تحديد الأولويات يمنع شعور الرجل بالضغط،
إلا أنه يحد من قدرته على التواصل.

عندما تبدأ المرأة فى الحديث، فإن الرجل يقوم بتحليل كل ما يسمع لتحديد التصرف المطلوب، فهو يعمل بشكل دائم على تنظيم الأولويات، ومقارنة ما تقوله شريكته بالمشكلات الأخرى التى تحتاج إلى حل. وفى سياق المشكلات التى يجب حلّها أولا وأخيرًا، يعمد الرجل إلى تصنيف ما تقوله المرأة إلى مشكلات مهمة

وأخرى غير مهمة. فإذا كان ما تتحدث عنه المرأة أقل أهمية بالنسبة للبرنامج المطلوب تنفيذه، فإنه ينتقل إلى أسفل القائمة. وقد تستجيب المرأة لخطة الأولويات التى يضعها الرجل بأن تشعر بأن ما تقوله ليس ذا أهمية بالنسبة إليه، مما قد يبعث إلى داخلها شعور بأنها ليست على نفس القدر من الأهمية بالنسبة لشريكها. وهذا أبعد ما يكون عن الحقيقة، ولكنه ما يتولد لديها من شعور. ومن المؤكد أن المرأة سوف تتفق مع شريكها على أنه فى سياق المشكلات التى تحتاج إلى حل، فإن المشكلة التى تتحدث عنها ليست على نفس قدر الأهمية لتلك التى يضعها هو على رأس القائمة. ولكن ليس ذلك ما يهم المرأة على هذا الكوكب، فقد تتحدث المرأة للعديد من الأسباب التى لا تتصل برغبتها فى حل المشكلات. فقد يكون الهدف من مشاركتها هو التقرب إلى شريكها أو إعادة التواصل معه، أو بهدف تحقيق شعور أفضل، أو معرفة الأفضل لمشاعرها.

تتحدث النساء للعديد من الأسباب التى ليست ذات صلة بحل المشكلات.

من الممكن أن تتحدث المرأة عن خمسة عشر أمرًا بسيطًا خلال يومها. ورغم أنها لا ترغب سوى فى أن يُنصت إليها، فإن الرجل يكون أكثر انشغالاً من الالتفات إليها ، لأنه يعتبر ذلك أقل أهمية من مشكلات أخرى تأتى فى قمة القائمة، مثل إعداد الخطط لزيادة الدخل، وكيفية رفع مستوى حياتهما معًا. وبينما هو منشغل فى تحقيق ذلك، تأخذ فاعلية الحوار بينهما فى التدنى. فتمامًا مثلما تجد المرأة صعوبة فى جذب انتباه الرجل، يواجه الرجل صعوبة فى تركيز انتباهه على مشكلاتها.

وبتوجيه سياق المحادثة بعيدًا عن حل المشكلات إلى مجرد الاستماع إلى المرأة، يلبى الرجل بذلك حاجتها الوحيدة، حيث يكون قادرًا على تركيز انتباهه بدون مجهود. وبتكليف الرجل بمهام محددة تساعده المرأة على الحفاظ على ارتفاع مستويات التيستوستيرون لديه.

وغالبًا ما تحتاج المرأة إلى التحدث عن مشاعرها فحسب، أو أن يستمع إليها شريكها مع محاولة فهم ما تمر به. فهى لا تحتاج منه أن يقوم بحل كل مشكلاتها، أو أن يساعدها فى تصنيف ما يجب وما لا يجب عليها فعله. وبمشاركتها ما تشعر

به حيال ما يجب عليها القيام به، فهى بذلك تحاول تخفيف الضغوط لديها عن طريق زيادة الأوكسيتوسين.

وإذا كانت المرأة تأمل سرًا فى أن مشاركة الرجل إحباطاتها سوف تحفزه لاحقًا نحو أن يفعل المزيد من أجلها، فهى بذلك فى المضمار الخطأ. فكما لا يجدر بالرجل محاولة حل مشكلات المرأة أثناء مشاركته له مشاعرها، لا يجدر بالمرأة أن تتوقع من الرجل أن يستمع إليها ثم يقوم بتغيير ما لحل مشكلاتها. ولدى مشاركتها مشاعرها، يتعين على المرأة أن توضح أنها لا تطلب بشكل غير مباشر من شريكها أن يساعدها فى إعداد قائمة بما يجب عليها فعله. وفى أوقات أخرى، وبدون كل تلك المشاعر، قد تكون المرأة أكثر تأثيرًا على شريكها فى طلب مساعدته لإنجاز شيء ما.

كيف تطلبين المساعدة من المريخ؟

من خلال تحمل الضغوط المتزايدة التى يتسم بها عالمنا اليوم، وبالنظر إلى مدى التوتر الذى تعانيه النساء، لا يمكن للرجل أن يتجاهل ذلك العبء. فلا شك فى أن النساء يحتجن إلى مساندة أكبر اليوم، حيث تلك المساعدة التى كان يقدمها آباؤهن لأمهاتهن لم تعد كافية بأية حال. ومع التسليم بصحة ذلك، فإن النساء يحتجن إلى أن يتذكرن ما يجعل شركاءهن يشعرون شعورًا جيدًا، ومن ثم يستطعن الحصول على المزيد منهم.

وقد اختبرت شخصيًا أهمية هذا المفهوم عندما طلبت منى زوجتى يومًا أن ألتقط ثلاثة من قمصانى من فوق الفراش لأضعها فى سلة الملابس. كنت سعيدًا بالإذعان لطلبها، فابتسمت بسرور قائلة: «أترى كيف تبدو الحجرة بشكل أفضل؟ .. شكرًا لترتيبك الحجرة». فقد شعرت بإحساس عظيم بالفخر كما لو كنت قد رتبت الحجرة بمفردى بالفعل.

الانتصارات السهلة تحفز الرجل نحو فعل المزيد.

لقد كان لثقتها الكاملة فى قدرتى على أداء ذلك العمل تأثيره المثير عليّ.

فقد حدث ذلك منذ عشرين عامًا، ولم أزل أتذكر كيف شعرت فى تلك اللحظة. والمستويات المتزايدة من التيستوستيرون التى شعرت بها ذاك اليوم من جراء شعورى بتقدير شريكتى قد حفزتنى للاستمرار فى مساعدتها. فشعورها البسيط بالسعادة، وإقرارها بأهمية ما فعلت، قد جعلانى أتذكر كيف كنت أشعر فى بداية علاقتى بها عندما كنت أفعل الصواب وألقى فى المقابل قدرًا هائلاً من التقدير. هذا الإنجاز السهل كى أجعلها سعيدة قد رفع معدّل التيستوستيرون لديّ، وأعطانى المزيد من الطاقة، ودفعنى إلى فعل المزيد لتحقيق المزيد من التواصل معها.

عندما يقوم الرجل بأمور بسيطة ويلقى استجابات ضخمة، فإنه يجد الطاقة والدافع لفعل المزيد.

وبدون معرفة كيف يؤثر مستوى التيستوستيرون على إحساس الرجل بالرفاهية، قد تقرأ النساء ذلك المثال ويشعرن بأن الرجال أطفال ذوو احتياجات خاصة تحاكى احتياجات الصغار، حيث إن المرأة لا تحتاج إلى الاعتراف بأهمية كل ما تؤديه فى المنزل من مهام، بل تحتاج فقط إلى المساعدة. وبدون استيعاب اختلافاتنا الهرمونية، ستقوم المرأة بتقليص حجم احتياجه نحو إقرار ما يفعل، أو أنها سوف تتجاهل هذا الشعور لديه.

وقد يسيء الرجال الحكم على سلوك النساء بنفس القدر، فعندما لا يدرك الرجل حاجة المرأة إلى الأوكسيتوسين للاسترخاء، فهو يبدأ فى الاعتقاد بأنها ذات مطالب متزايدة فى سعيها إلى الحصول على حميمية أكثر. فحاجتها المرتبطة بالأوكسيتوسين تتوقف على عوامل، مثل المجاملات، والانتباه إليها، والتأثير العاطفي، أو العناق. ومثل تلك الأشياء من السهل غض النظر عنها أو الحكم عليها بأنها غير ملحة. وبمزيد من الفهم للجذور الهرمونية المؤثرة فى سلوكنا، يمكننا البدء فى إدراك سبب فشل محاولاتنا السابقة لمساندة شركائنا.

أن تعطى أقل لتحصل على ما هو أكثر

عندما تعانى المرأة من الضغوط، فإنها غالبًا ما ترتكب خطأ متكررًا يتلخص فى

أنها تجزل العطاء بدلاً من التركيز على نفسها، ومحاولة الحصول على احتياجاتها. فكما يحتاج الرجل إلى الراحة، والاستشفاء بعد يوم من الانفعال والتحدي، فإن المرأة تحتاج كذلك إلى موازنة يومها المحموم من خلال تلقى المساندة التى تحتاج إليها. كما أن العطاء بالنسبة للمرأة يعد محفزًا لرفع معدل الأوكسيتوسين، وذلك عندما تشعر المرأة بأنها تتلقى الحب والمساندة والتأثير العاطفى فى آن واحد.

وعندما تشعر المرأة بمساندة شريكها لها، ترتفع مستويات الأوكسيتوسين لديها، ومن ثم تستمر فى العطاء وبالتالى الحد من مستوى الضغوط لديها. ورغم تلك الدورة المثالية لتصعيد الإحساس بالرضا، فقد يكون لها تأثير فى الاتجاه الآخر.

عندما لا تحصل المرأة على ما تحتاج إليه، يتذكر مخها أن كثرة العطاء يحسن من شعورها، وأنها حال لم تقم بجهد متعمد، فإنها سوف تشعر بذلك الإلحاح الملزم لأن تعطى أكثر بدلاً من السماح لنفسها بتلقى المساندة من شريكها.

عندما لا تحصل المرأة على ما تريد،

فإنها تشعر بإلحاح نحو إعطاء المزيد.

ما لم تتحكم المرأة فى مشاعر العطاء الملحة لديها، فإن النتائج لن تكون مرضية. فليس الأمر كذلك على المريخ، حيث يزيد حب الرجل للمرأة عندما لا تشعر بأنها تقدم تضحيات، وعندما تتقبل ما تقدمه لها. فكلما كانت أفضل فى تلقى المساعدة التى تقدمها، شعر الرجل بنجاح متزايد.

إذا لم تستخدم المرأة المكابح، فمن السهل أن تسقط أرضًا.

أن تعطى أقل هو أمر سهل بالنسبة للرجل، فى حين أنه ليس كذلك بالنسبة للمرأة. فلإنتاج الأوكسيتوسين، تحتاج المرأة إلى أن تشعر شعورًا جيدًا حيال تلقى المساندة، مثلما هو شعورها حيال العطاء. ولكن معرفة كيف تقول «لا» لمتطلبات الحياة هو أمر لا يقل أهمية عن القدرة على أن تقول «نعم». وبما أن رفض مساعدة الآخرين أمر صعب على المرأة، فعليها أن تغير من نظرتها للأمر بأنها حين تفعل ذلك فإنها لا تقول «لا» لاحتياجات الآخرين، وإنما تقول «نعم» لاحتياجاتها هى.

ويتلقى المزيد من الإشباع لاحتياجاتها، يكون لديها قدرة أكبر على العطاء من القلب بدون أى استياء أو إحساس بالتضحية.

إن الخوف الأوحد لدى النساء يتمثل فى اعتقادهن أنهن بتوقفهن عن العطاء لأخذ وقت لأنفسهن، فإنهن يفقدن حب شركائهن، فى حين أن هذا ليس بالأمر الصحيح على الإطلاق. فالرجل دائمًا ما يحب المرأة التى تشعر بالإشباع والرضا. وعندما تدرك المرأة تلك الميزة، فإنها تستطيع التخلص من عبء جعل شريكها سعيدًا.

عندما تكون التضحية شيئًا جيدًا

ليس معنى ذلك أننا لا يجب أن نقدم تضحيات لهؤلاء الذين نحبهم، إلا أن التضحية تكون سلبية عندما تصبح عبئًا، وتكون ذات جدوى فى بعض الأحيان فيما يعرف بالتضحية الإيجابية. فكلمة «تضحية» مأخوذة من أصل لاتينى يتعلق بالتفانى. فعندما ننحى أمنياتنا الشخصية جانبًا فى سبيل مساندة الآخرين، فإننا نجعلهم أكثر تميزًا، إضافة إلى أننا ننمى داخلنا قدرتنا على الحب.

أن تضحى وأن تجعل شريكك متميزًا.

لا أزال أتذكر الحب العظيم الذى شعرت به عندما اعتدت أن أستيقظ ليلاً لأطمئن على أبنائى أثناء مرضهم أو بكائهم. فكم ضحيت بنوم هانئ، إلا أننى لم أشعر بأن ذلك عبء، ومن ثم فقد كانت تلك تضحية إيجابية، حيث توقفت عن عمل شيء أحبه لسبب وجيه. وبممارسة تلك العملية، فقد عملت على إنماء قدرتى على حب أولادى ونفسى وحياتى.

لإنجاح علاقة ما، فإنه لا بد من التعديل والمساومة فى بعض الأحيان. ويتساوى الرجال مع النساء فى قدر سعادتهم بالقيام بذلك. فحين نتذكر انتماء الرجال إلى المريخ والنساء إلى الزهرة، فإن التضحيات السلبية يمكن أن تتحول بسهولة إلى تضحيات إيجابية أو نافعة.

فإذا رغبت أنا فى القيادة بسرعة، بينما أرادت زوجتى أن أبطئ السرعة،

فقد أشعر بأن عليّ التضحية بحاجتى إلى القيادة المسرعة من أجل احتياجها إلى الأمان. كما أنه من المحتمل أن أشعر بأننى تحت سيطرتها، والشعور بمقاومة ورفض الحلول الوسطى. فالزيادة المسرعة تخفف من الضغوط لدىّ فى مقابل زيادة الضغوط لديها. فأنا سعيد لأننى أتفهم احتياجاتها، ومن ثم يمكننى تقديم تضحيات إيجابية كتعبير عن الحب والاهتمام. فليس عليّ التوقف تمامًا عن القيادة المسرعة، لكن يمكننى أن أبطئ من سرعتى قليلاً عندما أقود وهى برفقتى.

إذا كانت أفعالى تزيد من الضغوط لديها، عندئذ تصبح التضحية معقولة وذات فائدة. ولذلك كان الإبطاء أثناء القيادة تضحية إيجابية، وتعديلاً جزئيًا بسيطًا من جانبى لكونى أهتم بشأنها. فما كان يبدو كطلب بهدف مضايقتي، أصبح ذا معنى جديد ومختلف حين تفهمت ما تحتاج إليه هى للحد من معدل الضغوط لديها.

إن إدراك احتياجاتنا المختلفة فى التعامل مع الضغوط

يساعد على تقديم تضحيات ذات جدوى.

ومن المنطقى أن أحترم احتياجاتها المختلفة عندما أكون الشخص الذى يتولى القيادة وتكون هى من يجلس بجوارى. ورغم أن المكان الذى اتخذته فى السيارة مختلف عن مكاني، فلا يعنى هذا أنها لا تثق بى كسائق، أو أنها تحاول التحكم فى سلوكى. فلكى تشعر المرأة بالأمان، فهى بحاجة إلى تخفيف مستويات الضغوط لديها. ورغم استجابتى الأولى المتذمرة، إلا أن الإذعان لطلبها من شأنه أن يشعرنى بأننى بطل.

إن رغبة الرجل فى إسعاد المرأة غالبًا ما لا تلقى التقدير الكافى منها. ويرجع ذلك إلى اختلاف دوافع المرأة عن دوافع الرجل، حيث ترتبط سعادة الرجل ومستوى طاقتها بالأفعال المنشطة للأوكسيتوسين، وتأثير تلك الأنشطة فى إنعاشها وتحقيق الوفرة لها، بينما ترتبط سعادة الرجل وطاقته بالدرجة الأولى بالأنشطة المنتجة للتيستوستيرون والتى تهدف إلى إحداث فارق.

آيًا كان ما يجعل الرجل يشعر بنجاحه

فإنه يجذب انتباهه ويزوده بالطاقة.

أن تجعلى زوجك سعيدًا هو أمر أسهل مما تعتقدين

هناك حقيقة لا تقبل الشك: (أفضل صديق للرجل هو كلبه)؛ فالكلب دائمًا ما يسعد لرؤية صديقه. فقد يمر الرجل بيوم مليء بالإحباطات، ولكنه على الأقل لن يواجه أى شكوى من كلبه لدى وصوله إلى المنزل. فإن حماسة وإثارة الترحيب التى تظهر فى استقبال الكلب لصاحبه تدعه يعرف -ولمرة أخرى- أنه بطل. فكل ما يتطلبه الأمر كى ينخفض معدل الضغوط لدى الرجل أن يرى ذيل كلبه يهتز حماسًا.

فعندما أصل إلى المنزل فى أى وقت، فإن كلبى يظهر مرحًا زائدًا لرؤيتي، ثم يسبقنى إلى حجرة المعيشة ليعلن عن وصولى بحماسة كبيرة. تلك الاستجابة وافرة الإثارة تساعد على جعل الأمر جديرًا بالاهتمام لدى الرجل. تلك هى الطريقة التى يرغب الرجل فى أن يُحب بها. فحب الكلب غير المشروط، والتقدير التام لصاحبه هى أمور تعنى الكثير لدى الرجل. وإدراك سبب ارتباط الرجل الشديد بكلبه من شأنه أن يوضح طبيعة الرجال والتأثيرات العاطفية لديهم.

يحتاج الرجال إلى الحب بنفس قدر حاجة النساء إليه،

ولكنهم يحتاجونه بطرق مختلفة.

إن نجاح أفعال وقرارات الرجل هو ما يرفع التيستوستيرون لديه، وما يعطيه شعورًا جيدًا. وهذا ما يجعل حماسة كلبه فى استقباله عند عودته من دواعى سروره. فولاء الكلب المؤكد، وتقديره العفوى يجعل الرجل يشعر كما لو كان موضع ترحيب بعد تحقيق نصر عظيم.

إحساس الرجل بتقديره لذاته يتمحور

حول ما يستطيع القيام به.

إن الإقرار بما تفعله المرأة، وما تحققه، يعد أمرًا غاية فى الأهمية بالنسبة لها. ولكنه رغم ذلك ليس مدعاة لتخفيف الضغوط لديها. وتتساءل المرأة: «لِمَ يبالغ الرجل فى رغبته فى أن يكون موضع فخر لما يقوم به، وأن يحظى بالتقدير لَما حققه؟»، وما يترتب على ذلك من زيادة تحفيز التيستوستيرون، فى حين أن النساء لا يعطين تلك الأهمية لنسبة الفضل لهن فى تحقيق شيء ما، حيث إن القيام بذلك لا يعمل على تخفيض مستويات الضغط لديهن.

يستحق كل من الرجال والنساء الشعور بالفخر لما يقومون به،

بينما لا يخفض ذلك من معدل الضغوط لدى المرأة.

يفسر هذا الفارق البسيط تفضيل الرجال تجنب السؤال عن الطريق أثناء قيادة السيارة، أو تأجيل الرعاية الصحية إلا فى حالة الضرورة القصوى، بينما تكون المرأة أكثر مرونة فى طلب هذا النوع من المساندة. فيمكن للرجل أن يطلب المساعدة، ولكن بعد أن يشعر بأنه فعل كل ما بوسعه بمفرده، حيث طلب المساندة فى هذه الحالة يعد محفزًا للتيستوستيرون لأنه حينئذ يكون طريقة لحل المشكلة. فالتوقيت بالنسبة للرجل مختلف عنه بالنسبة للمرأة، حيث إن الرجل يرغب فى أن يحاول إنجاز الأمر بنفسه أولاً.

يمكن للرجل أن يطلب المساعدة فقط عندما يشعر بأنه فعل

كل ما هو ممكن لإنجاز الأمر بمفرده.

عندما أسأل الرجال خلال ندواتى عما إذا كانوا يتوقفون للسؤال عن الاتجاهات، يرفع معظمهم يده، وعندها تضحك النساء من الجمهور فى تعبير عن عدم التصديق. والحقيقة أن الرجال يطلبون التوجيه طوال الوقت، ولكنهم يفعلون

ذلك فقط فى غياب شريكاتهن. ففى السيارة، تشعر المرأة بالحاجة إلى المساعدة قبل أن يشعر هو بذلك بفترة طويلة، مما يشكل دافعًا قويًا لديه نحو أن يثبت لها أنه ليس ضائعًا وأن بإمكانه إنقاذ الموقف.

إن الحصول على المساعدة يعد أمرًا أكثر أهمية بالنسبة للنساء، إذ إنه بمثابة فرصة لإنتاج الأوكسيتوسين. فأن يعرض أحدهم مساعدته لها هو أحد أكبر أسباب سعادتها، وهى بذلك تحصل على المساندة التى تحتاجها. فعلى الزهرة، تعتبر كفاءة العلاقات أكثر أهمية من مدى نجاحك فيها. ووفقًا لقواعد الهرمونات، فإن القيام بالأشياء معًا ومع الآخرين كمحفز للأوكسيتوسين يعد أكثر أهمية لدى النساء من إنتاج التيستوستيرون من خلال إنجازهن الأعمال بمفردهن.

فى العلاقات العاطفية، تكون أعمق رغبات الرجل هى أن يجعل شريكته سعيدة. فالطبيعة البيولوجية لدى الرجل تجعله يميل إلى إنجاز الأشياء، بينما تميل المرأة إلى أن تحظى بالتأثير العاطفى. فالرجل لا يقضى حياته باحثًا عن شخص ما ليحبه، بل يبحث عن شخص ما يمكن أن ينجح فى عملية الحب.

يبحث الرجل عن شخص يمكن

أن يكون ناجحًا فى عملية الحب.

بتلك الطريقة، يحقق الرجال والنساء اتفاقًا كاملاً. فهى تشعر بالسعادة عندما يحاول هو تلبية احتياجاتها، بينما يحقق هو سعادته الكاملة حين يستطيع تلبية احتياجاتها. وعن طريق تلك المساندة، تتحرر المرأة من تحمل عبء إعداد القائمة اللانهائية لما يجب فعله. ورغم أنه لن يكون هناك وقت عندما لا يكون هناك المزيد من الأشياء الواجب القيام بها، فإن مساندته لها تعطيها الراحة والطاقة على نحو لانهائي، بالإضافة إلى أنها لن تشعر بالوحدة فى وجوده.

وعن طريق تلك المساندة، تتمكن المرأة من الاسترخاء والاستمتاع بتحمل الرجل لمسئوليات حياتها. كما أنها تشعر بالتقدير للمساندة المتنوعة التى يقدمها لها، بينما يشعر هو بالسعادة لإدراكه أنه يساهم فى إرضائها بدون اضطرارها إلى إكمال مسئولياتها اللانهائية. وإدراك هذا التميز من شأنه خلق عالم من الاختلاف فى علاقاتنا عن طريق خفض التوتر وإنماء السلام.

الفصل الخامس

الحل بنسبة ٩٠ / ١٠

عندما ينخفض مستوى الأوكسيتوسين لدى المرأة، فمن الطبيعى أن تسعى إلى الحصول على المساندة التى تحتاج إليها فى المنزل لتخفيف ذلك الضغط. وتكمن المشكلة فى أن النساء يتوقعن من شركائهن أن يوفروا لهن تلك المساندة، فمنذ آلاف السنين والنساء يعتمدن على الرجال فى الحصول على المساندة اللازمة لإنتاج الأوكسيتوسين لديهن. بل واعتمدن على مساندة نساء أخريات فى مجتمعهن بينما ينشغل شركاؤهن فى السعى لإعالتهن.

ومن واقع التاريخ، يوفر الرجل نسبة ضئيلة من المساندة التى تحتاج إليها المرأة، إلا أنه يُعتبر - بالرغم من ذلك - ممولاً وحاميًا لأسرته. ويتمسك الرجال اليوم بأداء نفس الدور، إلا أنه لم يعد يتسم بنفس الأهمية، حيث أصبح بإمكان النساء اليوم أن يصبحن ممولات وحاميات لأنفسهن.

والحق أن الرجل يشبع فقط جزءًا صغيرًا من المساندة التى تحتاج إليها

المرأة للتخلص من الضغوط فى حياتها اليومية. وإذا تصورنا حاجة المرأة إلى الأوكسيتوسين كالبئر الذى يجب أن يمتلئ، فسنجد أن الرجل يسهم بملء نحو ١٠٪ فقط، ومن ثم يصبح لزامًا على المرأة أن تتحمل مسئولية ملء باقى البئر. وعندما تصبح المرأة على وشك الامتلاء، فإنها تجد لدى الرجل الحافز الطبيعى القوى ليصل بها إلى القمة. ومن ناحية أخرى، إذا ظل البئر فارغًا رغم قيام الرجل بدوره فى توفير نسبة الـ ١٠٪ الخاصة به، فإن المرأة تشعر تقريبا بالخواء. ويبدو الأمر لكليهما وكأن الرجل لم يقم بالدور المنوط به والمفترض أن يُحدث فارقًا. وبتولى المرأة مسئولية تحقيق الـ ٩٠٪ المتبقية من سعادتهما فى حين أنها تتوقع تلك النسبة الضئيلة من شريكها، يصبح باستطاعتها إعداد نفسها وشريكها لتحقيق نجاح أكبر فى علاقتهما. وبتذكر تلك النسبة المجازية - ١٠:٩٠ - يكون من السهل بناء توقع حقيقى لنفسك ولشريكك.

يستطيع الرجال توفير نسبة ضئيلة من المساندة
التى تحتاج إليها النساء لإنتاج الأوكسيتوسين.

فبمقدور الرجل أن يحفز إنتاج المزيد من الأوكسيتوسين لدى المرأة، فقط فى حالة ما إذا تولت المرأة مسئولية تلبية احتياجاتها بطرق أخرى. فبدلا من انتظار الرجل لأن يلبى معظم تلك الاحتياجات، يتعين على المرأة القيام بتعديل توقعاتها. ويمثل ذلك السلوك فارقًا كبيرًا فى دينامية علاقة الرجل بالمرأة.

عندما تحقق المرأة معظم الإشباع لاحتياجاتها يجد الرجل
الحافز لكى يصل بشريكته إلى قمة الإشباع.

إذا ما حصلت المرأة على معظم الإشباع، وقام الرجل بتوفير النسبة الخاصة به وهى ١٠٪ من ذلك الإشباع، فإن ذلك يؤثر تأثيرًا كبيرًا على مشاعر المرأة. فعندما ينتقل شعور المرأة من الشعور الجيد إلى الشعور الأفضل، فإنها ترجع كل الفضل إلى شريكها الذى يتحسن شعوره بدوره . وعندما تؤدى الأعمال المتواضعة التى يقدمها الرجل إلى إحداث فارق لدى المرأة، فإن ذلك يحفز الرجل تلقائيًا

نحو القيام بالمزيد، حيث إن ذلك الإحساس بالنجاح يعمل على تخفيف الضغط لدى الرجل، كما أنه يحفز اهتمامه بالعلاقه ومن ثم يزداد إنتاج الطاقة لديه، مما يؤهله ليكون ذا طابع رومانسى.

عندما تساهم أفعال الرجل البسيطة فى إحداث فارق،
فإن الرجل يستمر فى القيام بالمزيد من تلك الأفعال البسيطة.

إتاحة الفرصة للرجل لكى يصل بشريكته إلى القمة

إن من غير المنطقى أن نتوقع أن تقوم النساء بكل ما كانت تقوم به أمهاتهن بالاضافة إلى توليهن الوظائف المختلفة، كما أنه من غير المنطقى أن نتوقع من الرجل أن يتعاطف مع العبء الزائد الذى تتحمله المرأة أو نتوقع منه أن يكون الحل الوحيد للمشكلة. وإنما يمكن للرجال والنساء أن يتعاونوا لتخفيف ما يعانونه من ضغوط من خلال توقعات منطقيه لدور كل منهما وإحساس ملائم بالمسئولية.

لا يستطيع الرجال تجاهل المسئوليات المتزايدة التى تتحملها النساء اليوم والاكتفاء بتقديم نفس قدر المساندة التى كان يقدمها آباؤهم إلى أمهاتهم. إلا أن معظم الرجال لا يدركون ما هو مطلوب منهم. فالمهارات الخاصة بالعلاقة بين الرجل والمرأة يمكنها أن تساعد فى إنتاج المزيد من الأوكسيتوسين، وأن تعين النساء على أن يجدن طرقهن الخاصة لرفع تلك المعدلات. فإذا تمكنت المرأة من الحصول على وقت خاص بها لتحسين شعورها، فإنها تسمح بذلك لشريكها أن ينتقل بمشاعرها إلى أفضل مستوى ممكن. حيث إن معدل الأوكسيتوسين يزداد لو أن المرأة عملت على تعديل نمط حياتها بما يتيح لها وقتا للقيام بالأشياء التى تحقق لها المتعة.

وكما ناقشنا سابقًا، فإن الرجال يجدون الحافز الأكبر حين يتولد لديهم الإحساس بأنهم يشكلون فارقًا. فمجرد تفكير الرجل فى قضاء وقت مع شريكته سوف يكون محفزًا للطاقة لديه إذا ما شعر بأنه يستطيع أن ينتقل بها من الشعور الجيد إلى الشعور الأفضل. فالشريك الرومانسى قد يتمكن من تحسين شعور شريكته والوصول به إلى القمة فقط حين تكون أقرب للشعور بالامتلاء. فعلى المرأة أن تبذل

قصارى جهدها لمساعدة شريكها على أن يقدم لها المساندة اللازمة لرفع معدل الأوكسيتوسين لديها. هناك العديد من الطرق التى ترفع مستوى الأوكسيتوسين لدى المرأة بدون أن تعتمد بشكل مباشر على شريكها الرجل. وبتحمل المرأة لتلك المسئولية تصبح قادرة على استقبال مساندة شريكها بل ومقدرة لمحاولته إشباع احتياجاتها.

مائة طريقة تمكن المرأة من إنتاج الأوكسيتوسين بمفردها

فيما يلى قائمة بالأنشطة المحفزة لإنتاج الأوكسيتوسين والتى تساعد المرأة على إشباع حاجاتها بمفردها. فهى أنشطة تتمكن المرأة من خلالها من إنعاش نفسها حيث تعتبر مكافأة لها، ومصدرًا للراحة والإرضاء. كما أنها تتضمن التواصل مع الآخرين إلى جانب شريكها. وكما علمت فى الفصل الثالث، فإن إنتاج الأوكسيتوسين يتم من خلال السلوك المعبر عن الرعاية والتضامن.

١. تلقى رسالة.
٢. تصفيف شعرك.
٣. القيام بجلسة لتقليم الأظافر.
٤. التخطيط لليلة بالخارج مع صديقاتك.
٥. التحدث مع صديقة عبر الهاتف.
٦. تناول وجبة مع صديقة بعيدًا عن مناقشة أمور العمل.
٧. أعمال التنظيف أو الطهو مع صديقة.
٨. التأمل أثناء المشى أو التنفس بعمق أثناء التمرين.
٩. طلاء الغرفة مع الأسرة أو مع الأصدقاء.
١٠. الاستماع إلى الموسيقى.
١١. الغناء أثناء الاستحمام
١٢. تلقى دروس فى الغناء.
١٣. الغناء الجماعى.
١٤. أخذ حمام معطر.

الحل بنسبة ٩٠ / ١٠

١٥. تناول العشاء على ضوء الشموع.
١٦. التسوق بهدف التسلية مع صديقة.
١٧. زيارة منتجع لقضاء يوم أو عطلة مع الأصدقاء.
١٨. القيام بجلسة تدليك.
١٩. التدريب مع مدرب شخصى.
٢٠. تلقى دروس فى اليوجا.
٢١. تلقى دروس فى الرقص.
٢٢. المشى لمدة ساعة على الأقل.
٢٣. تحديد مواعيد منتظمة للتمشية والتحدث مع صديقة.
٢٤. إعداد وجبة للأصدقاء ممن لديهم صغار حديثو الولادة.
٢٥. إعداد وجبة للأصدقاء أو أفراد العائلة.
٢٦. زراعة الزهور العادية أو العطرية فى الحديقة.
٢٧. شراء زهور حديثة القطف لوضعها بالمنزل.
٢٨. زراعة حديقة للخضراوات والعناية بها.
٢٩. الذهاب إلى سوق المزارع.
٣٠. إعداد وجبة من منتجات حديقتك الخاصة أو منتجات مزروعة محليًا.
٣١. القيام بنزهة طويلة على القدمين.
٣٢. التخييم فى الخلاء مع الأصدقاء.
٣٣. حمل طفل رضيع.
٣٤. اقتناء حيوان أليف أو تولى رعايته.
٣٥. القيام بنزهة خاصة بالفتيات.
٣٦. الطلب من أحد الأشخاص أن يحمل شيئًا ما.
٣٧. طلب المساعدة.
٣٨. القيام بجولة فى أحد محال الكتب بدون هدف محدد.
٣٩. قراءة كتاب جيد.
٤٠. جمع وصفات الطهو من صديقاتك.
٤١. تلقى دروس فى الطهو.
٤٢. طلب مساعدة الأسرة فى الطهو والتنظيف أو التسوق أو العناية بالمنزل.

٤٣. توظيف مساعد جيد.
٤٤. التخطيط لنشاطات أسرية مسلية.
٤٥. إعداد وجبة لمناسبة خاصة مستخدمة الآنية الخزفية والبياضات الكتانية.
٤٦. المشاركة فى اجتماع مؤسسة لتدريب الوالدين.
٤٧. إعداد المخبوزات بهدف زيادة الدخل.
٤٨. الذهاب إلى المسرح أو إلى الحفلات الترفيهية.
٤٩. القيام برحلة مع الأسرة والأصدقاء.
٥٠. التخطيط لمناسبات أخرى تتطلعين إليها.
٥١. الانضمام إلى نادٍ جديد للأمهات.
٥٢. الاعتناء بالأطفال بشكل أو بآخر.
٥٣. إطعام الفقراء.
٥٤. قراءة مجلات عن الموضة والناس.
٥٥. حضور تجمعات تأملية أو دينية أو روحية بانتظام.
٥٦. الاطلاع على ما هو جديد فى حياة أصدقائك.
٥٧. مشاهدة برنامجك المفضل.
٥٨. الاستماع إلى شرائط موحية.
٥٩. الحديث مع معالج أو مدرب.
٦٠. دراسة ثقافة جديدة والتعرف على وصفاتها الطهوية.
٦١. قضاء وقت على الشاطئ أو النهر أو البحيرة.
٦٢. ممارسة التزلج أو لعب الجولف أو التنس مع الأصدقاء.
٦٣. الاستمتاع بتناول مشروب مع صديقة.
٦٤. القيام بمظاهرة لأسباب سياسية أو اجتماعية.
٦٥. الاشتراك فى موكب.
٦٦. استئجار شخص لمساعدتك على إخراج الركام من المنزل.
٦٧. عرض المساعدة على صديقة لعمل شيء ما.
٦٨. تلقى دروس فى التربية والطهو أو الرفاهية.
٦٩. قراءة الشعر أو الذهاب إلى منتدى شعرى.
٧٠. جلب طعام للطيور والاستمتاع بمشاهدتها أثناء تناولها له.

الحل بنسبة ٩٠ / ١٠

٧١. زيارة متحف الفن.

٧٢. الذهاب إلى السينما أثناء النهار.

٧٣. الاستماع إلى حديث أحد الكتاب فى مكتبة محلية.

٧٤. كتابة مذكرات يومية لتدوين أفكارك ومشاعرك.

٧٥. تنظيم ألبوم للصور لكل أطفالك.

٧٦. إنشاء قائمة بالبريد الإلكترونى بالأشخاص الذين سوف ترسلين لهم تلك الصور.

٧٧. اطلبى منهم مبادلتك بالمثل.

٧٨. إنشاء قائمة بالبريد الإلكترونى بأسماء الأصدقاء ذوى التوجهات السياسية المشتركة لتبادل المساندة .

٧٩. تلقى دروس فى النحت أو الرسم مع صديق.

٨٠. حياكة وشاح لشخص ما تحبينه.

٨١. مقابلة صديقاتك لتناول فنجان من الشاى.

٨٢. التبرع الخيرى.

٨٣. ترتيب خزانتك.

٨٤. تغيير لون شعرك.

٨٥. شراء ثوب جديد.

٨٦. شراء ملابس مثيرة.

٨٧. مشاركة أصدقائك فى ألبوم الصور.

٨٨. الاشتراك فى نادٍ صحي.

٨٩. لعب الورق مع صديقاتك.

٩٠. اتباع نظام غذائى أو خطة للتطهر بهدف تحقيق حالة صحية أفضل.

٩١. التبرع بملابسك القديمة.

٩٢. إرسال بطاقات معايدة.

٩٣. استخدام منتجات غير مضرة بالبيئة.

٩٤. إعداد وتجميد بعض الوجبات لاستخدامها عندما لا ترغبين فى الطهو.

٩٥. تلقى دروس فى تنسيق الزهور.

٩٦. التطوع فى أحد المستشفيات المحلية أو فى نزل للفقراء.

٩٧. تنظيم حفل مفاجئ لصديق.
٩٨. التبرع ببعض ما لديك من كتب لمكتبة محلية أو لمستشفى.
٩٩. مجالسة طفل لأصدقائك بما يتيح لهم فرصة للاستمتاع بوقتهم.
١٠٠. استقطاع وقت للراحة خلال يوم مزدحم بالعمل.

وبلا شك تستطيع المرأة أن تجد الكثير من الأنشطة الممتعة، والتى تدخل السعادة إلى نفسها، وكل من تلك الاقتراحات يتضمن المشاركة والاهتمام والمصادقة والرعاية. وتعمل تلك السلوكيات على تدعيم إنتاج الأوكسيتوسين وما يتبعه من إحساس بالرفاهية.

وتعد قراءة تلك القائمة بالنسبة لبعض النساء بمثابة الإلهام، والتصريح لهن بأن يفعلن المزيد مما يردن فعله.

أما بالنسبة لنساء أخريات، فإنها تعد قائمة إضافية بالمزيد من الأعمال التى عليهن القيام بها. فحينما تشعرين بالضغط الشديد، من المحتمل أنك لا تستطيعين التفكير فى القيام بالمزيد. ولكن، فضلاً، لا تتجاهلى هذه القائمة، تمامًا كما لا يمكنك تجاهل احتياجات أطفالك مثلاً لكونك مثقلة بالهموم.

عليكِ استخدام ما ورد فى تلك القائمة بإضافة شيء واحد إلى حياتك هذا الأسبوع لكى تعطى لنفسك شعورًا أفضل. وبارتفاع مستوى الأوكسيتوسين لديكِ، سيكون من السهل إضافة المزيد من الأنشطة المحفزة له إلى حياتك. وعليكِ أن تأخذى فى اعتبارك أن سبب شعورك بأنك منهكة القوى هو قيامك بالفعل بالعديد من الأنشطة المحفزة لإنتاج التستوستيرون، وعدم إنتاج كفايتك من الأوكسيتوسين.

ويكمن الحل فى تحقيق الاتزان. وليس بمقدور أحدٍ سواك أن يحقق ذلك. حيث إن قيام شريكك بدوره فى تقديم المساعدة هو أمر مؤكد، لكن مسئولية توفير ٩٠٪ من إشباع احتياجاتك تقع على عاتقك بمساعدة أصدقائك ومجتمعك.

إذا استمرت المرأة فى متابعة نمط حياتها المحموم بإطفاء النيران كلما اشتعلت، فإنها لن تتخلص أبدًا من شعورها بالإنهاك، بل إنها سوف تصبح فريسة أكثر سهولة للضغط. إن الأمر لا يتطلب سوى أن تأخذ المرأة وقتًا لتتعلم كيفية تطوير المزيد من الأوكسيتوسين ومن ثم الحد من مستوى الضغط وإمكانية الاستمتاع

بالحياة. وإذا لم تفعلي ذلك من أجل نفسك، فعليكِ فعله من أجل إسعاد شريكك وأطفالك. وتذكري، "إذا كانت ماما سعيدة إذًا فالكل سعداء".

إحراز الأهداف على الزهرة

ورغم أنه لا يمكن اعتبار أن الرجال مسئولون مسئولية تامة عن سعادة شريكاتهم، إلا أنهم يرغبون فى تحقيق السعادة لهن بالفعل. ولكن عندما تكون المرأة محملة فوق طاقتها فإنه يصعب تحقيق ذلك. وسوف أقدم لكم نظرة داخلية توضح كيفية تقدير المرأة للمساهمة والمجهودات المريخية.

تمامًا كما يحرز الرجل أهدافًا فى الرياضة، فإن النساء أيضًا يحرزن أهدافًا فى العلاقات. وعلى مستوى ما دون الوعي، فإن المرأة تكون دائمة المراقبة لحجم ما تقدمه مقارنةً بحجم ما تتلقاه. فعندما يعطيها شريكها، فإنها تعطيه نقطة، وعندما تعطى هى لشريكها فإنها تحتسب لنفسها نقطة.

ويقوم الرجال بنفس الشيء، مع اختلاف الدرجة والطريقة. حيث ينزع الرجال إلى الاعتقاد بأنهم إذا قاموا بإنجاز كبير مثل توفير المال من أجل العائلة أو اصطحاب الزوجة لقضاء عطلة ذات تكلفة عالية، فإنهم بذلك يحصلون على بضع مئات من النقاط.

وعلى الزهرة كل هدية حب تكون مساوية فى قيمتها لأى هدية حب أخرى، بغض النظر عن حجمها صغيرًا كان أم كبيرًا، فعندما يقوم الرجل بشيء ضخم فهو يحصل على نقطة واحدة فقط، ولكن عندما يقوم بالعديد من الأشياء البسيطة، فإنه يحصل على نقاط كثيرة. فعندما يتعلق الأمر بإنتاج الأوكسيتوسين، فما يعد مهمًا هو كم تعطى من الأشياء وليس نوع ما تعطيه. فالأفعال الصغيرة هى ما يؤخذ فى الحسبان، مثل التأثير العاطفي، الانتباه، أو تقديم المساعدة، فمثل تلك الأشياء تسمح للرجل بأن يرفع قيمة ما لديه من نقاط وفقًا للزهرة.

على الزهرة تتساوى قيمة أى هدية
حب مع الأخرى مهما كان حجمها صغيرًا أو كبيرًا.

يحصل الرجل المتزوج على نقطة واحدة نظير ذهابه إلى العمل، ونقطة واحدة لعودته إلى المنزل، ونقطة لكونه مخلصًا. وتعتبر تلك ثلاث نقاط ذهبية. وبدونها لن يحصل الرجل على أيه نقاط أخرى. حيث إن تلك النقاط هى مفتاح الرجل لقلب المرأة، ويتبقى بعد ذلك بعض الأشياء الصغيرة التى تفتح باب قلبها.

ومن المهم أن يدرك الرجل ذلك، فقد يقوم الرجل بالعديد من الأشياء المتميزة ثم يصاب بالإحباط عندما تشكو شريكته من عدم قيامه بما هو كاف. فقد يكون ما قام به عظيمًا، مثل لقائها فى موعد خاص، وهو أمر يستحق مائة نقطة وفقًا لقواعد التستيستيرون. أما بالنسبة لها، فاللقاء الناجح لا يحظى إلا بثلاث أو أربع نقاط. وعندما تشكو المرأة من عدم لقائها بشريكها لوقت كاف، فقد يخلص الرجل لكون شريكتة متطلبة، أو أنه من الصعب إسعادها.

يغفل معظم الرجال عن الاهتمام بالأشياء الصغيرة
التى قد تحرز نقاطًا كثيرة على الزهرة.

على الزهرة، تكون للأفكار أهميتها، فمجرد أن يعرض الرجل على شريكته القيام بشيء ما فقد حصل على نقطة نظير ذلك حتى وإن لم يقم فعليًا بهذا الشيء. فبدلا من زيادة التدفئة فى المنزل، سوف أقول لزوجتى: "يظهر عليك الشعور بالبرد، هل ترغبين فى أن أرفع درجة حرارة الغرفة؟» بهذا أكون قد أحرزت ثلاث نقاط بضربة واحدة، أول تلك النقاط نظير ملاحظتى لها وتفكيرى بها، والنقطة الثانية لعرضى أن أفعل شيئًا بدون أن تطلب منى ذلك، ونقطة أخرى للقيام بذلك الشيء وهو رفع درجة التدفئة. ومعنى ذلك أنه باستيعاب طريقة إحراز النقاط على الزهرة، يتمكن الرجل من قهر الضغط بجعل شريكته أكثر سعادة.

وإذا ما أردت زيادة ما أحصل عليه من نقاط، فسوف أتقدم إلى شريكتى باقتراح أن أشعل بعض النار لنحظى بأمسية رومانسية. ومن ثم أحرز مزيدًا من النقاط: نقطة إضافية للخروج فى الجو البارد، ونقطة أخرى لإحضار الخشب إلى المنزل، وأخرى لإشعال النار. وبدلاً من إشعال نار كبيرة سوف أشعل نارًا صغيرة، وكلما نهضت لإضافة قطعة من الخشب فأنا أحرز المزيد من النقاط، نقطة للملاحظة ونقطة أخرى مع إضافة كل قطعة خشب.

وبنفس الأسلوب يحرز الرجال نقاطًا عند الاستماع إلى شريكاتهم. ففى كل مرة تقوم فيها المرأة بعرض موضوع بدون مقاطعة شريكها لها محاولاً إيجاد حلول للمشكلة، فإنه يحرز نقطة. وبذلك قد يحرز الرجل عشر نقاط خلال عشر دقائق من الاستماع. تلك التصرفات البسيطة يمكن أن تخفف من ضغوط المرأة، بل وتنقلها من الشعور الجيد إلى الشعور الأفضل. وفى نفس الوقت، يكون الرجل هو مصدر المساندة بشكل يجعله يشعر بأنه قد حقق شيئًا.

عندما يقدم الرجل إلى شريكته باقة من الزهور، فإنها تقدر ذلك، ولكنه يكون قد أحرز نقطتين فقط: واحدة لقيامه بذلك دون طلبها، والأخرى من أجل الزهور. فإذا أراد الرجل إحراز المزيد من النقاط، فبدلاً من إحضار باقة من الزهور مرة كل بضعة شهور، فباستطاعته أن يحضر زهرة واحدة اثنتى عشرة مرة. وبهذا يكون مجمل ما يحرزه من نقاط هو أربع وعشرون نقطة بدلاً من اثنتين.

لإحراز المزيد من النقاط، بدلاً من أن يحضر الرجل مجموعة من الزهور ويحصل بذلك على نقطتين، فبإمكانه أن يحضر لشريكته زهرة واحدة اثنتى عشرة مرة مما يجعل حصيلته أربعًا وعشرين نقطة.

وباستيعاب كيف يحرز الرجل نقاطًا على الزهرة بقيامه بأشياء بسيطة، فقد يتمكن من القيام بأقل الأشياء وأن يحدث تأثيرًا كبيرًا رغم ذلك. وعندما تشكو المرأة من كثرة ما يجب أن تقوم به، فعلى الرجل أن يتحمل تلك المسئولية بأن يركز على القيام ببعض الأشياء البسيطة التى من شأنها إحداث فارق أكبر مما قد تحدثه الأشياء الكبيرة. فليس على الرجل أن يقوم بحل مشكلات المرأة، ولكن عليه أن يدرك الأشياء الصغيرة التى تحفز الأوكسيتوسين لديها.

كيف يمكن للرجل أن يملأ خزان الأوكسيتوسين لدى المرأة؟

يحصل الرجال على نقاط بمعانقتهم لزوجاتهم أكثر مما يحصلون عليه نظير كونهم ممولين جيدين لاحتياجات زوجاتهم. وعندما اكتشفت نظام إحراز النقاط لدى المرأة، بدأت فى معانقة زوجتى أربع مرات يوميًا: مرة عند رؤيتها لأول مرة فى

الصباح، ومرة عندما أودعها، وأخرى حين عودتي، ومرة قبل الخلود إلى النوم. وبالبحث عنها لمعانقتها فإننى أحصل على نقطة إضافية فى كل مرة أقوم فيها بذلك. وبهذا أكون قد حققت ثمانى نقاط بمعانقتها أربع مرات فقط.

وعن طريق إظهار بعض الاهتمام وطرح بعض الأسئلة عن أحداث يومها، فإننى أتمكن بسهولة من إحراز عشر نقاط أخرى. ففى كل مرة أسأل فيها عن شيء ما واعيًا بما كانت تقوم به شريكتي، فإننى أحرز نقطة. فالرجل يحرز نقاطًا أكثر عندما تكون أسئلته أكثر تحديدًا. فبدلاً من أن يقول، « كيف كان يومك؟» عليه أن يسأل، « هل حصلت على مبتغاك من اجتماع التسوق؟» فهو بذلك يبدى ارتباطًا حقيقيًا بها. ودائمًا ما ينال الرجل نقاطًا عند إظهاره الاهتمام والسؤال عن يومها، أما حين يسأل أسئلة محددة مثل: «كيف كان موعدك مع الطبيب؟» فهو بذلك يحرز مزيدًا من النقاط لمعرفته بما يجرى فى حياتها واهتمامه بنتائج الأحداث. وإذا ما قام بالاتصال بها أثناء اليوم من حين إلى آخر فإنه يحرز بذلك نقاطًا أكثر وأكثر.

يحصل الرجل على نقاط أكثر حين تكون أسئلته محددة مقارنة بما قد يحصل عليه حين تتجه أسئلته نحو العموم.

وكما ذكرت بالفعل، فإنه باستماع الرجل إلى زوجته عند شكواها من قائمة أعمالها غير المنتهية دون محاولة إيجاد حلول لمشكلاتها أو تقليص حجمها، فإنه يحصل على نقاط كثيرة، وفى كل مرة تتحدث المرأة عن موضوع جديد بدون أن يقاطعها شريكها، فإنه يحرز مزيدًا من الأهداف. وكلما طالت فترة حديثها، زادت النقاط التى يحصل عليها.

إن اصطحاب الرجل شريكته لقضاء عطلة هو بالتأكيد أمر يستحق الحصول على بضع نقاط، فى حين أن التخطيط لقضاء العطلة أو لانطلاق رومانسى بشكل مستقبلى يمكن أن يجنى المزيد من النقاط لصالح الرجل، حيث إن ذلك يوفر للمرأة وقتًا للإعداد للعطلة ولتخيل كم سيكون جميلاً القيام بها. وقبل القيام الفعلى بالعطلة، وفى كل مرة تتحدث فيها المرأة عنها مع صديقتها يكتسب الرجل نقاطًا. وفى كل مرة تذهب فيها المرأة للتسوق، يكتسب الرجل نقطة. وبذلك يمكن

للرجل أن يحصل على ثلاثين نقطة حتى قبل البدء فى العطلة.

وفى حال ما إذا التقطوا الكثير من الصور، فإن الرجل يحصل على نقاط عديده فى كل مرة تقوم فيها المرأة بعرض تلك الصور على صديقاتها بعد الرحلة، أو تتذكر فيها أحداث العطلة.

وإحدى أسهل الطرق للحصول على النقاط، هى أن يبحث الرجل عن زوجته فور وصوله إلى المنزل أو أن يتوقف عما يفعله إذا وصلت هى بعده لكى يرحب بها، ثم يعانقها مرحبًا. وبذلك يحرز الرجل نقطة للعناق، ونقطة أخرى للمبادرة بالعناق، وثالثة لأنه أوقف ما كان يفعله ليجعل لها الأولوية.

أربع مرات من العناق يوميًا تعد طريقة سهلة لإحراز العديد من النقاط لدى المرأة.

وهى نفس الفكرة التى تكمن وراء القيام ببعض المجاملات الشائعة، مثل فتح الأبواب للنساء. فليس الأمر أن المرأة لا تستطيع أن تفتح الباب. بالطبع هى تستطيع القيام بذلك.

ولكن حين يقوم الرجل بذلك فإنه يعبر عن اهتمامه بأن يجعل حياتها أكثر سهولة. وعندما يسير الرجل فى الطريق بجوار شريكته، فعليه أن يحاول تجنيبها أخطار الطريق، وهو السلوك الذى ينم عن حرصه على حمايتها من أى خطر محتمل، ونظير ذلك يحصل الرجل على المزيد من النقاط. ففى كل مرة يحاول الرجل مساعدة المرأة فى أمر صعب، أو خطير أو ممل، فإنه يحرز العديد من النقاط. ولا يعنى هذا عدم قدرة المرأة على القيام بهذه الأشياء، ولكنها بعض الطرق التى تمكن الرجل من جنى المزيد من النقاط.

عندما يعرض الرجل على المرأة أن يساعدها فى حمل الأشياء مثلاً، أو إفراغ القمامة، أو تحريك شيء ما، أو نقل وحمل الأشياء الثقيلة والأمتعة، أو قيادة السيارة، أو رفع الأشياء، وإصلاح الحاسب الآلى، أو الكهرباء، أو السباكة، فقيام الرجل بمثل تلك الأشياء يعمل على تحفيز إنتاج الأوكسيتوسين لدى المرأة. وتنزع النساء إلى ملاحظة تلك الأمور البسيطة، ومن ثم إضافة مشاعر الحب والحماية إلى حياتهن، مما يساعدها على التعامل مع ما تعانيه من ضغط.

**حين يعرض الرجل على المرأة المساعدة فإنه
يحصل على نقاط أكثر لمجرد العرض.**

فإذا كان من ضمن مسئوليات الرجل تنظيف المرآب، فإنه يحصل على نقطة، ولكن إذا كان مخزون المرأة يوشك على النفاد، فمن السهل ألا تلاحظ ذلك الجهد الذى يبذله شريكها.

فإنَّ عرض الرجل للمساعدة فى الأعمال المنزلية، خاصة عندما لا يكون هذا العمل ملزمًا له، يؤدى إلى زيادة الأوكسيتوسين لدى المرأة، بالإضافة لإحرازه نقاطًا نظير ذلك.

كما تعتبر التأثيرات العاطفية والمجاملات من أقوى محفزات الأوكسيتوسين لدى المرأة. فعندما يبدى الرجل ملاحظته لجمال زوجته بأسلوب مجامل، فإن لذلك عظيم الأثر فى نفس شريكته، وقد يظن الرجل أنه يقوم بذلك عددًا لا محدودًا من المرات، ولكن المرأة لا تمل من سماع ذلك أبدًا. فلكل مرة تأثيرها.

**يعد إظهار التأثير العاطفى والمجاملات
محفزًا قويًا للأوكسيتوسين.**

عندما يبذل الرجل جهدًا كبيرًا فى القيام بشيء ما، فهو يقدر بشدة اعتراف شريكته بما بذله من جهد. وبالمثل تعطى النساء تقديرًا كبيرًا لملاحظة شركائهن جمال مظهرهن. فغالبًا ما تبذل النساء جهدًا كبيرًا ليجعلن مظهرهن جميلاً، ولذا يصبح من المهم لديهن أن يعلق الرجل على هذا الأمر. فرغم عدم اهتمام الرجل بالموضة، فإن المرأة تهتم. وإذا لاحظ الرجل كم تبدو شريكته جميلة، فهو يحرز نقاطًا.

ويتعين على الرجل أن يظهر تفاعلاً مع المرأة أثناء حديثها، كأن يقترب منها ويلمس يدها، فمثل تلك الإيماءات الطبيعية، تعطى الرجل نقطتين إضافيتين. فللمؤثرات العاطفية عظيم الأثر على المرأة، حيث تعد من أشد محفزات الأوكسيتوسين لديها.

مائة طريقة يستطيع بها الرجل رفع مستوى الأوكسيتوسين لدى المرأة

غالبًا ما يقف الرجال عاجزين عندما يتعلق الأمر بوسائل تلبية احتياجات المرأة العاطفية. وبدون الوعى بالأنشطة المحفزة للأوكسيتوسين لديها، قد يبدأ الرجل فى الاعتقاد باستحالة التوصل لذلك. لكن بوجود ذلك المنظور الجديد، يصبح الأمر أكثر سهولة، حيث إن الأفعال البسيطة تحدث فارقًا كبيرًا.

توضح القائمة التالية بعض الأفكار عن كيفية قيام الرجل برفع معدل الأوكسيتوسين لدى شريكته. وسوف يلاحظ الرجل تغيرًا فوريًا لدى شريكته فور قيامه بأمر أو اثنين من تلك الأمور. فالمرأة تحب أن تشعر بتقدير شريكها لها، وكلما أبدى الرجل لها ذلك، أصبحت العلاقة أكثر ودًا. وسوف تستعيد بريقها، ويكون الرجل صاحب الفضل فى تحقيق ذلك.

١. قم بإعداد القهوة أو الشاى لها فى الصباح خاصة فى أيام العطلات.
٢. اترك لها ملاحظة قائلاً فيها إنك تحبها.
٣. قدم لها زهرة ذات ساق طويلة.
٤. لاحظ ملابسها الجديدة.
٥. افتح لها الأبواب.
٦. أعد لها رحلة مفاجئة.
٧. اقترح عليها الذهاب فى نزهة على الأقدام.
٨. قل لها إنها تبدو بنفس جمالها حين التقيت بها أول مرة.
٩. عانقها حين تستيقظ.
١٠. عانقها عند مغادرتك المنزل.
١١. عانقها عند عودتك.
١٢. عانقها قبل الذهاب إلى النوم.
١٣. قم بإفراغ غسالة الأطباق من دون أن تطلب منك ذلك.
١٤. لاحظ ذهابها لتصفيف شعرها ثم عبر عن إعجابك مجاملاً لها.
١٥. قم بفتح باب السيارة لها - على الأقل عندما تكون خارجها.

١٦. قم بجلب تذاكر لحفل موسيقى أو لمسرحية ترغب هى فى مشاهدتها.
١٧. تلق معها دروسًا فى رقص.
١٨. اذهبا معًا للرقص مع الأصدقاء.
١٩. قم بتشجيعها لمشاهدة أفلام كوميدية مع الأصدقاء.
٢٠. استأجر مدربًا خاصًا وقم بممارسة التمرينات معها.
٢١. قم بإشعال النار بغرض التدفئة فى يوم ممطر.
٢٢. ازرع لها حديقة زهور صغيرة.
٢٣. ازرع لها عشبة عطرية على عتبة النافذة.
٢٤. اعرض عليها المساعدة فى أعمال المطبخ المضجرة.
٢٥. اصنع لها ألبومًا من أغنياتها المفضلة.
٢٦. أعد لها رسائل تتفق مع المناسبات.
٢٧. قدم لها رسالة (دون توقع ممارسة العلاقة الحميمة).
٢٨. قم بتدليك قدميها حين تكون متعبة.
٢٩. اشترك لها فى مجلة متخصصة كهدية.
٣٠. اصطحبها لمشاهدة عرض للطائرات.
٣١. قدم لها صورة لكما معًا داخل إطار لتضعها على مكتبها.
٣٢. التقط لها صورة جديدة لتضعها على مكتبك.
٣٣. فاجئها بتقديم المخبوزات أو سلاطة الفاكهة على الإفطار فى نهاية الأسبوع.
٣٤. قم بجذب المقعد لها حين تجلس أثناء تناولكما للطعام أو وفر لها إطلالة جيدة فى المطعم.
٣٥. قدم لها تشكيلة من أنواع القهوة والشاى.
٣٦. خذ سيارتها إلى المغسلة أو قم بغسلها بنفسك.
٣٧. قم بغسل الأوانى بعد تناول الوجبة وضعها جانبًا.
٣٨. قدم لها علبة طلاء أظافر.
٣٩. قدم لها ملابس مثيرة.
٤٠. اصطحبها إلى سوق السلع الرخيصة.
٤١. اسألها إذا كانت ترغب فى شراء شيء ما فى الطريق إلى المنزل.
٤٢. اعرض عليها الذهاب للتسوق.

٤٣. ساعدها فى ترتيب البقالة.
٤٤. أخبرها أنك تحبها.
٤٥. اصطحبها لتناول المثلجات فى الصيف.
٤٦. قدم لها رواية جديدة لكاتبها المفضل.
٤٧. اعرض عليها القيام بطى الملابس.
٤٨. اشتر لها تلفازًا أو راديو صغيرًا لتضعة فى المطبخ.
٤٩. اجلب لها عطورًا ذات رائحة تساعد على الاسترخاء.
٥٠. اعرض عليها أخذ أو إحضار الملابس من المغسلة.
٥١. قم بجولة على الدراجة معها.
٥٢. استاجر بعض الأفلام الكوميدية أو الرومانسية لمشاهدتها معها.
٥٣. قم مع الأولاد بتقديم فطور لها فى الفراش.
٥٤. أعد المائدة لها أثناء إعدادها العشاء.
٥٥. أرسل لها رسالة إلكترونية تقول لها فيها كم تحبها.
٥٦. خذها فى رحلة للتجديف والإبحار.
٥٧. قم بوضع جواربك فى سلة الملابس.
٥٨. اصحبها فى زيارة للمتحف بعد ليلة من النوم العميق.
٥٩. اقترح دعوة والديها للعشاء.
٦٠. قدم لها قطعًا من صابون التجميل.
٦١. العبا التنس معًا.
٦٢. قم بترتيب الفراش من حين إلى آخر.
٦٣. اصنع إطارات لبعض صور العطلة أو قم بإعداد ألبوم للصور على الحاسب الآلي.
٦٤. قم بإعداد شريط فيديو لكل فرد من أطفالك فى أعياد ميلادهم.
٦٥. اذهبا للصيد معًا.
٦٦. قدم لها سوارًا مكونًا من مجموعة من الحلى تعبر عن المناسبات الخاصة والرحلات.
٦٧. اصطحبها لمشاهدة عرض للكلاب.
٦٨. قدم لها شريطًا عن التأمل.

٦٩. اسألها عن أحداث محددة خلال يومها.

٧٠. امتدح ذوقها الجميل.

٧١. ادعها لتناول العشاء.

٧٢. استبدل اللمبات التالفة بأخرى بدون أن تطلب منك ذلك.

٧٣. ساعدها على ترتيب المنزل عند استقبال الضيوف.

٧٤. التقط ما سقط منها من فتات التفاح أو التوت.

٧٥. قم بتحديد مواعيد منتظمة للقائها.

٧٦. اصحبها لنزهة غير محددة الهدف فى الريف.

٧٧. امسك يدها أثناء مشاهدة الأفلام (ليس طوال الوقت).

٧٨. اشكرها على حبها لك.

٧٩. قوما بلعب الورق مع ثنائى آخر.

٨٠. امتدح طهوها للطعام.

٨١. استمع إلى المجيب الآلى وقم بتدوين الرسائل.

٨٢. اصحبها لزيارة أحد المعارض.

٨٣. تناول معها مشروبًا دافئًا قبل النوم.

٨٤. قدم لها نبتة سحلبية كهدية.

٨٥. امتدح توليها الكثير من الأشياء وتأديتها لها بإتقان.

٨٦. اجلب لها كتابًا صوتيًا للرحلات الطويلة.

٨٧. قم بالتخلص من كومة أغراضك الشخصية الموجودة إلى جانب الفراش كل فترة.

٨٨. اشترك معها فى لقاءات للقراءة أو جماعات الأصدقاء عبر الحاسب الآلى.

٨٩. اعرض عليها أن تبدأ فى فتح حساب لرحلة الأحلام.

٩٠. قدم لها حمامًا زيتيًا فاخرًا.

٩١. سجل لها برامجها المفضلة إذا كانت تعمل لوقت متأخر.

٩٢. قدم لها بطاقات للتحية أو ملاحظات شخصية فى المناسبات الخاصة.

٩٣. هنئها على إنشاء مثل ذلك المنزل الجميل.

٩٤. قم بإعداد العشاء مرة واحدة كل أسبوع.

٩٥. قوما بنزهة فى إحدى المحميات الطبيعية.

٩٦. أخبرها كم تبدو جميلة عند خروجها من حوض الاستحمام.
٩٧. قم باصطحابها إلى معرض فني.
٩٨. قدم لها علبة تجميل الوجه.
٩٩. اطلب منها قائمة أعمال المساعد المنزلى لتؤديها لها خلال الشهر.
١٠٠. اعرض عليها أن تقوم أنت بتقديم المشروبات لأصدقائك أثناء وقت الترفيه.

هراء ما يسمى بنظام إحراز النقاط لدى المرأة

فى حين تقوم المرأة بتسجيل النقاط لشريكها، فإنها تعمل على تسجيل نقاط لنفسها أيضًا. وقد يشعر الرجل أنه لا يشكل فارقًا، لأن شريكته تمكنت من أن تحرز لنفسها نقاطًا أكثر مما فعل هو. فقد تفكر قائلة: «أنا أقوم بأكثر مما يفعل هو، لذا فهو لا يستحق تلك النقاط». ويحدث ذلك عادة عندما تكون نسبة نقاطها إلى نقاطه نحو ثلاث وثلاثين نقطة إلى ثلاث نقاط.

وكما ذكرنا سابقًا، فإن الرجل يبدأ بالحصول على ثلاث نقاط لذهابه إلى العمل، والعودة إلى المنزل، ولكونه مخلصًا. كذلك الحال بالنسبة للمرأة ، حيث تعطى نفسها نفس النقاط الثلاث بالإضافة إلى ثلاثين نقطة نظير قيامها بكل الأعمال المسجلة على القائمة غير المنتهية الخاصة بها والتى تتضمن شئونًا خاصة بشريكها نفسه. ففى كل مرة تقوم بالتقاط شيء خاص به، أو عندما تعد له وجبته المفضلة، أو حين ينتابها القلق عليه، فإنها تعطى نفسها نقاطًا نظير كل ما تقوم به. فالنساء خبيرات فى كيفية رفع رصيدهن من النقاط.

وفى نهاية اليوم وبعد أن تحقق المرأة الثلاث والثلاثين نقطة، مقابل الثلاث نقاط الأساسيه لشريكها، فإنها تقوم لا إراديًا بمعادلة النتيجتين، محققة بذلك نتيجة مفادها أن مجمل نقاط الرجل هو صفر. وعندما يدخل الرجل إلى المنزل بعد هذه النتيجة الجديدة، وتكون المرأة فى مثل تلك الحالة المزاجية، فإن ذلك ما أدعوه" برود الاستياء". وهو أن تشعر المرأة بأن جهودهما لمساندة كل منهما للآخر غير متكافئة.

عندما تشعر المرأة بالاستياء، فإنها تفقد القدرة على الاعتراف بما يستحقه الرجل من نقاط.

إذا لم يؤد ذلك إلى قسوة قلب الرجل، واستمر رغم ذلك فى القيام بالأشياء الصغيرة التى اعتاد القيام بها، فسوف ترتفع نقاطه كما أنها سوف تشعر بالمزيد من المساندة. ورغم استمرار عقل المرأة فى المراقبة، إلا أنها تستفيد من ذلك الشعور الرائع بمجرد أن يبدأ شريكها فى إحراز نقاط تقربه من التعادل.

غير أن هناك ما يوصف بأنفلوانزا الاستياء، تعبيرًا عن زيادة حدة الموقف. ويحدث ذلك حين لا تتعادل النتائج، وتكون المرأة أقرب إلى حالة الخواء العاطفى. وفى تلك الحالة لا يمكن لأى شيء قد يقوله أو يفعله الرجل أن يحدث تأثيرًا. فقبل أن تبدأ المرأة فى إحصاء نقاط الرجل، عليه أولاً أن يبدأ بملء بئر الأوكسيتوسين الخاص بها.

عند تعرض المرأة لضغط شديد، فلا يمكن لأى شيء يقوم به الرجل لإحداث فارق أن يؤتى ثماره.

عندما تعانى المرأة من حالة انفلونزا الاستياء، فإنها سوف تبدأ فى خصم نقاطه كلما أخفق أو كلما خالف توقعاتها. وعندما يصبح بئر المرأة على وشك الامتلاء، يصبح من السهل عليها أن تمنح شريكها نقاطًا نظير مشاركته فى إثراء حياتها. فقد يكون على الأريكه لمشاهدة الأخبار، ولكنها رغم ذلك تشعر بالراحة لوجوده بالقرب منها. وبدلاً من أن تخصم من نقاطه عند إخفاقه، فإنها تمنحه نقاطًا لمجرد إقدامه على المحاولة. فهى تقدر كثيرًا ما قام به فى البداية، وقد يعود الأمر إلى ما كان عليه فى السابق.

عندما تقترب المرأة من الإشباع التام، فإنها قد تعطى الرجل نقاطًا لمجرد المحاولة.

يمكن لذلك التحول أن يحدث فقط إذا قامت المرأة بالمزيد لمساندة نفسها وإذا لم تتوقع من شريكها أن يكون المصدر الأولى لإشباع احتياجاتها. فما يفعله الرجل لرفع مستوى الأوكسيتوسين لدى المرأة ، لا يؤتى ثماره إلا إذا عملت المرأة على إشباع احتياجاتها بشكل مستقل عن الرجل.

يستطيع الرجل إشباع ١٠٪ فقط من احتياجات المرأة،
أما الجزء الباقى فأمره راجع إليها.

وهناك اختلاف نوعى آخر يؤثر فى إحراز النقاط وهو أن الرجل يشعر شعورًا جيدًا عندما يفوز. وعندما يأخذ رصيده من النقاط فى الارتفاع، فإنه يرغب فى الاسترخاء والراحة لبرهة.

أما عندما تحرز المرأة النقاط، فهى تشعر كما لو كانت خاسرة. فتحقيق الفوز بالنسبة إلى المرأة يعنى أن تتلقى من المساعدة قدر ما تقدم منها.

أهمية التحدث

خلال ثلاثين عامًا هى فترة عملى مستشارًا، رأيت أن المرأة إذا تم تشجيعها على التحدث عن كل ما هو لديها على قائمة الواجبات، أو عن مشاعرها وما كان بيومها من أحداث، وتم الاستماع إليها، فإن عبء تلك الالتزامات، يتلاشى فى نهاية تلك الجلسة. فالضغط الذى تعانيه المرأة جراء تردى حالتها الشعورية، أكثر مما يتعلق بقلقها حيال الواجبات المدرجة على القائمة.

وبمجرد أن تبدأ المرأة فى التحدث عن كل الأشياء التى يتعين عليها القيام بها، فإنها تبدأ فى التحرر من الإكراه الداخلى الذى يجبرها على تقديم المزيد من دون أن تأخذ وقتًا لنفسها. وقد علمت فى الفصل الثاني، أن مخ المرأة يحتوى على مراكز لفظية أكثر مما لدى الرجل. فإذا كانت المرأة تستخدم الكلمات لحل المشكلات بدلاً من المشاركة، فإنها لن تحصل على القدر الذى تحتاج إليه من الأوكسيتوسين لكى تتعامل مع ما تعانيه من ضغط. فمخ النساء مصمم ليكون أكثر لفظية، وتعتبر

الرعاية والمصادقة من أسباب استرخاء المرأة. وعندما تتحدث المرأة دون أن تحاول حل مشكلة ما، فإن تغيرًا جذريًا يحدث خلال دقائق معدودة.

التحدث بدون حل المشكلات، يسفر عن تغير جذري.

فالمرأة تشعر بالسعادة والارتياح عند ارتفاع الأوكسيتوسين لديها، رغم أن أيًا من مشكلاتها لم تحل أو تحذف من القائمة.

الرجال هم حلوى ختام الوجبة فحسب

إن تحدث المرأة إلى شريكها حديثًا لا تشوبه الرغبة فى تحقيق هدف ما، من شأنه مساعدتها على تخفيف الضغط لديها، ولكن هذا ليس بكاف. فعلينا أن نتذكر أن المرأة فى الأجيال السابقة، تعين عليها أن تقضى معظم ساعات يومها فى ممارسة الأنشطة الجماعية ذات الإثارة الطبيعية لإنتاج الأوكسيتوسين. وبذلك كانت حياتها هى الوجبة الرئيسية لشعورها بالرضا، بينما كانت المشاعر العاطفية التى يقدمها شريكها بمثابة ما يعقب الوجبة من حلوى، وإن كانت شديدة التميز. حتى عندما كانت المرأة تعمل خارج المنزل، فقد كانت تعمل من خلال مجتمع تعاونى من النساء حيث يؤدين أعمالاً ذات طابع إنمائى مثل التدريس، ورعاية الطفولة، والتمريض. أما الآن فمعظم النساء يواجهن مصاعب العمل اليومى وتحدياته بدون الحصول على مزايا الإثراء الناتجة عن ممارسة الأنشطة المنتجة للأوكسيتوسين، أو البيئة المحفزة له. إن استخدام مبدأ نسبة ٩٠/١٠ وما يعنيه من تحمل المرأة لمسئولية تحقيق معظم سعادتها لن يعمل فقط على تحريرها من الاستياء من شريكها، ولكن أيضًا سوف يساعده على مساعدتها. وبذلك يتمكن كل من الرجل والمرأة من الفوز معًا.

الفصل السادس

السيد «إصلاح»
و «لجنة التطوير المنزلى»

إن حاجة الرجل إلى مساحة حتى ينفرد بنفسه، وحاجة المرأة إلى مزيد من الوقت لكى تتواجد مع شريكها، هى حاجات متأصلة فى الطبيعة البيولوجية للإنسان. وفى مؤلفاتى السابقة، قمت بعنونة حاجة الرجل إلى أن يكون بمفرده بعد العودة من العمل بـ «وقت الكهف». ومفادها أن الرجل بحاجة إلى وقت للاعتكاف لإعادة التزود بالتيستوستيرون الذى عادة ما يكون أقل من معدلاته فى نهاية اليوم. وكما تحتاج المرأة إلى مزيد من الوقت للحديث والمشاركة، والتعاون مع الرجل، يحتاج الرجل كذلك إلى وقت للتخلص مما يعانيه من ضغوط، إذ يقوم فى ذلك الوقت بالأشياء بنفسه، أو على الأقل يكون صاحب السيطرة على تلك الأشياء.

وعندما تشكو المرأة بشأن «وقت الكهف» الذى يخص الرجل، أو بشأن حاجته إلى مساحة لنفسه، فإن ذلك ينم عن قصور فى إدراكها أن عزلته تلك هى أحد أهم مصادر التيستوستيرون. فمن الصعب على المرأة أن تتخيل حاجة شريكها،

حيث إن حاجة الرجل إلى إعادة بناء التيستوستيرون أكثر بكثير مما تحتاجه هى. فكما عرضنا بالنقاش سابقًا، فإن الرجل يحتاج إلى مضاعفة التيستوستيرون ثلاث مرات حتى يتعامل بفاعلية مع الضغوط، وبذلك يكون سلوك الرجل مخالفًا تمامًا لسلوك المرأة.

يحتاج الرجال إلى مضاعفة التيستوستيرون ثلاث مرات للتعامل بفاعلية مع الضغوط.

فى النهاية، فإن معظم النساء يعملن على تقليل الضغط بالتواصل مع شركائهن، وليس بالانسحاب بعيدًا عنهم. علاوة على ذلك، تستطيع المرأة أن تنفرد بنفسها لبعض الوقت لتلتقط أنفاسها، ولكى تتحرر أخيرًا من الضغوط اليومية الناجمة عن التزامها بأداء كل شيء تقريبًا. وأثناء تلك الاستراحة، يجب على المرأة أن تفكر فى إنعاش نفسها، الأمر الذى من شأنه أن يرفع معدلات الأوكسيتوسين، ويمكنها من الاسترخاء. ولكن ذلك ليس بالأمر المتاح دائمًا. فبالنسبة لبعض النساء، فإن مجرد التفكير فى استقطاع وقت للراحة هو أمر فوق احتمالهن. فهن يتخيلن ماذا سوف يحدث حولهن إذا ما توقفن وشممن بعض الزهور.

كما أن بعض النساء، فى مجال بالأعمال المحفزة للتيستوستيرون، كالبنوك، والاستثمار، والقانون، أو فى المواقع التنفيذية، غالبًا ما يشعرن بحاجتهن إلى «وقت الكهف» تمامًا كالرجال، وهن يستنفدن التيستوستيرون الخاص بهن خلال ساعات العمل، ويصبحن من ثم بحاجة إلى تغذية أنفسهن، وإعادة بناء كل من التيستوستيرون والأوكسيتوسين فى أجسادهن. ومن ثم يصبحن بحاجة إلى «وقت الكهف» كالرجال تمامًا، بالإضافة إلى حاجتهن الطبيعية إلى التواصل.

عندما تنخرط المرأة فى أعمال شديدة الإنتاج للتيستوستيرون، فإنها تحتاج إلى "وقت الكهف" بالإضافة إلى حاجتها إلى "وقت التواصل".

إن كبت الضغط ليس فقط من شأنه أن يحرم المرأة من الشعور الإيجابي، بل

وقد يتسبب فى تقويض خصوبتها. هذا بالإضافة إلى الكثير من المشاكل الصحية المحتملة التى تم التطرق إليها فيما سبق. فقد اختبرت بنفسي، ولمرات عديدة، نساء تعرضن لمشكلات متعلقة بالخصوبة بسبب عدم تعاملهن بفاعلية مع الضغوط التى تسببها الأعمال المدعمة للتيستوستيرون. وخلال الخمسة عشر عامًا الأخيرة، أصبحت خصوبة المرأة من أهم موضوعات الصحة والعلاقات.

عادة ما تتعامل هذه الفئة من النساء مع ضغوط العمل بأخذ وقت منفرد لأنفسهن، أو بممارسة التمرينات الرياضية ذات الطابع الفردى - كالجرى - إلا أنهن لا يقمن بالانتقال المضاد لتعزيز الجانب النثوى لديهن بالسلوك المحفز للأوكسيتوسين. فالعديد من النساء اللاتى عانين مشكلات فى الخصوبة قد استعدن خصوبتهن ببساطة من خلال زيادة السلوكيات المحفزة لإنتاج الأوكسيتوسين؛ مثل العلاجات والأطعمة المختلفة. ولمزيد من المعلومات عن كيفية إنعاش وتطهير الخلايا لدى المرأة لتطوير إنتاج الأوكسيتوسين، يمكنك زيارة موقعنا_www.marsvenuswellness.com.

تمامًا كما تعانى المرأة أثناء التخلص من الضغوط بسبب صعوبة استقطاع وقت لنفسها، يجد الرجل معاناة مماثلة فى التواجد من أجل الآخرين حين يثقله الضغط.

كما هى الحال بالنسبة للنساء الخاضعات للعلاج من الضغوط، واللاتى يعانين صعوبة فى الانفراد بأنفسهن، فإن الرجال تحت الضغوط يعانون صعوبة فى التواجد من أجل الآخرين. تفضل النساء الاجتماع معًا فى نهاية اليوم، فيما يوصف بأنه سلوك تعاوني، فى حين يعنى ذلك التواصل لدى الرجل استنزاف القليل المتبقى لديه من الطاقة. فلرغبتها فى المشاركة وقضاء الوقت معه تأثير محدود على تقليل الضغط لديه. وبمجرد التخلص من تلك الضغوط، يصبح المصدر الأعظم لشعوره بالرضا هو المشاركة، والتواصل، وأن يكون مشكلاً لفارق تجاه شريكته.

السيد «إصلاح» فى العمل

بطبيعة الحال، يُدفع الرجال إلى التواصل من خلال العمل على الحد من الضغوط لديهم. وليس لديهم أدنى فكرة أن هذه الطرق فى التواصل هى ذاتها مسئولة عن رفع مستويات الضغوط لدى شريكاتهم من النساء. فلكى يتخلص الرجل من الضغوط، فإنه يميل إما إلى حل المشكلة أو تجاهلها بشكل أو بآخر، فى حين أن المرأة دائمة البحث عن استجابة أكثر مساندة ودفئًا، فيما يظن الرجل أنه يعبر عن رأيه ليصبح ببساطة أكثر عونًا. بينما تشعر المرأة بأنه إما يتصرف ببرود، أو أنه لا قلب به، أو أنه ببساطة لا يفهم ما تقول. ودعنا ندقق النظر فى ذلك.

ما يلى هو عبارة عن قائمة بأمثلة حول كيفية قيام الرجال بمحاولة إما إصلاح القضايا التى تتحدث عنها النساء، أو صرفها:

- «لا تقلقى بهذا الشأن».
- «هذا ما يجب أن تفعليه».
- «حاولى نسيان الأمر فحسب».
- «إن الأمر ليس بتلك الأهمية».
- «ليس هذا ما حدث بالفعل».
- «ليس هذا ما يعنيه».
- «إنكِ تتوقعين الكثير منه».
- «عليكِ قبول الأمور كما هي».
- «لا تنزعجى بهذا الشأن».
- «لا تدعيهم يتحدثون إليك بتلك الطريقة».
- «ليس عليكِ القيام بذلك».
- «فقط افعلى ما تريدين فعله».
- «لا تدعيهم ينالوا منكِ بتلك الطريقة».
- «الأمر بسيط، فقط أَخبريهم بأن ..».
- «كل ما عليكِ فعله هو ..».
- «انسى الأمر، فقد فعلتِ ما بوسعك».

- «الأمر ليس بهذه الأهمية»
- «اسمعى .. ليس هناك من شيء آخر يمكنك القيام به».
- «لا يجب أن تشعرى على ذلك النحو»
- «يجب أن يكون لدكِ قوة أكبر على التحمل».

على المريخ، تعتبر تلك التعليقات المختصرة نوع من المساندة، فى حين أنها على الزهرة تُعد سلوكًا مهينًا. فلو كانت المرأة فى حالة مزاجية تستلزم حل المشكلة، فإن أيًا من تلك الملاحظات قد يكون مريحًا، ولكن حال كانت غاضبة بحق، وتسعى إلى مساندة بعينها، فإن تلك الملاحظات قد تشعرها بعدم اهتمام الرجل بها، أو بالتعالى عليها، مما يعنى ببساطة أن الاستماع إليها وسؤال أو طرح أسئلة عليها يُعد أفضل استجابات الرجل.

فبدلاً من التعليقات المرتبطة بمحاولة إيجاد حلول، على الرجل أن يصدر أصواتًا تأكيدية فحسب، كما يوضح المثال التالي:

تنهار جولى على الأريكة بجوار زوجها تيد، وتركل حذاءها متخلصة منه. يترك تيد المجلة التى يقرؤها، ويقول: «أهلاً حبيبتى»، ثم يطوقها بذراعه ويردف: «كيف كانت أطروحتك؟» فتسترخى هى فى اتجاهه قائلة: «ألا يبدو ذلك واضحاً علىَّ؛ أشعر كما لو كنت تعرضت لهجوم».

«ماذا حدث؟».

«حسناً .. ظل رئيسى بالعمل يقاطعنى بالأسئلة ..».

«أوه ..».

«وكانت لدىّ الإجابات، فقد كنت على أتم استعداد لذلك ..».

يقول مشجعاً: «وأنت أهل لذلك».

«إلا أن سايمون قطع تسلسل تقديمى للأطروحة .. واعتقدت أننى فقدت إحداث التأثير المطلوب».

يسأل تيد: «حقاً؟».

«شعرت أننى قد خرجت عن السياق .. فكلما استغرقت فى الأطروحة، إذا بسايمون يضيف شيئاً ما كما لو كنا فى مسابقة، ولسنا نعمل كفريق واحد. كان الأمر مثيراً للحنق بحق».

«لا شك لدىّ فى ذلك».

«لقد كنت على وشك مواجهته بذلك، لكنى اعتقدت أنه يجب علىّ أن أهدأ أولاً».

«هذا تصرف جيد منك».

«ولقد أثنى علىّ لدى العملاء».

«وما هو رأى زملائك؟».

«أتت نيكول إلى مكتبى بعد ذلك وقالت إنها قد لاحظت الأمر، وأن سايمون كان يبدو أحمق، فيما هنأنى بوب على حسن عرضى للأطروحة».

«إنك لناجحة .. وتبدين رائعة بحق».

تضحك جولى قائلة: «شكراً تيد .. أنت أيضاً غاية فى اللطف».

يتضح هنا أن كل خلية بجسد "تيد" كانت ترغب فى تقديم حل أو ملاحظة ذات وقع عاطفي، إلا أنه التزم بالرغم من ذلك بفعل ما هو صواب، حيث اكتفى بأخذ نفس عميق، والتزم بشكل ما بقول «أخبرينى بالمزيد».

عندما ترغب كل خلية من خلايا الرجل فى تقديم حل،
على الرجل أن يأخذ نفسًا عميقًا قائلاً "أخبرينى بالمزيد".

إن ذلك الاستمرار فى التركيز على ما تقوله المرأة، وما تشعر به، هو ما سوف يخفض من معدلات الضغط لديها. أما التصرف على غرار السيد «إصلاح»، ومحاولة تقديم الحلول، أو تقليص المشكلة، فإنه سلوك لا يقدم أى مساعدة. وعندما يدرك الرجل مدى الاختلاف فى ردود أفعالنا تجاه الضغط، فإنه يجرك

بالتبعية إلى سبب فشل كل محاولاته ليكون السيد «إصلاح».

تعجب النساء بالرجل القادر على الاحتفاظ بهدوئه، بل ويسعدن بقدرته على إصلاح الأشياء. ورغم ذلك، عندما يحاول الرجل الإصلاح السريع لإجمالى مشكلات المرأة العاطفية اليومية، فإنها تفسر تلك الجهود بأنها تجاهل لمشاعرها. فهى تحتاج فقط إلى أن يستمع إليها، وإلى أن يسأل المزيد من الأسئلة عما بها. فكلما شعرت بوجود من يسمعها ويفهمها، أمكن لشعورها أن يتحسن.

الرجال سبّاقون عندما يتعلق الأمر بالمهام المنزلية

عندما يكون على السيد «إصلاح» أداء بعض الأعمال المنزلية، فمن الأفضل للمرأة أن تجعله يعمل بمفرده، وبطريقته الخاصة. فكما ذكرت آنفًا، فإن الرجال أكثر ملاءمة لأداء الأعمال المحفزة للتيستوستيرون. فالمشروعات، على خلاف الأعمال الروتينية، من شأنها تحفيز التيستوستيرون بقدر أكبر. فعندما يتعلق الأمر بالمهام المنزلية، فإن الرجل قد ينشئ مشروعًا فى وقته الخاص حتى يكون لديه بداية محددة ونهاية واضحة. ويشكل هذا نشاطًا محفزًا للتيستوستيرون، حيث إنه لا يشعر كما لو كان موجهًا أو مدارًا من قِبل شريكته. والأهم من ذلك، أنه ليس عليه الاعتماد على شريكته فى اتخاذ أية قرارات. وكون الرجل عاجزًا عن السيطرة على مشروع ما من شأنه أن يستنزف طاقته. فالرجل ليس بحاجة إلى أن يتحكم بالمرأة، وإنما يحتاج فقط إلى أن يحكم سيطرته على ما يقوم به. ويُعد ذلك أحد أشكال احتياج الرجل لمساحة ليقوم بالأشياء على طريقته الخاصة.

قد يستمتع الرجل فى بعض الأحيان بممارسة الأنشطة التعاونية المحفزة لإنتاج الأوكسيتوسين، والتى لا تعتبر محفزة بشكل واضح لإنتاج التيستوستيرون لديه. فالكثير من الرجال يفقدون الاهتمام والطاقة أثناء أداء الأنشطة الروتينية المنزلية المحفزة للأوكسيتوسين؛ مثل تنظيف الملابس، أو التسوق، أو الطهو، أو أعمال النظافة. فعندما يمارس الرجال تلك الأنشطة المعززة لإنتاج الأوكسيتوسين، فعليهم القيام بها بشكل يحفز إنتاج التيستوستيرون، كأن تكون لهم القيادة، أو على الأقل أن يتولوا أداء وظيفة محددة.

عندما أذهب مع زوجتى لشراء الطعام، من سوق المزرعة، فإن عملى المحدد

ينحصر فى الدفع للبائعين، أو دفع العربة، وحمل الحقائب الثقيلة. وكذلك عندما أساعد فى تنظيف الأطباق، أحب أن أكون ثابتًا أمام الحوض، وأقوم بغسل الأطباق بينما يقوم آخرون بإحضار الأطباق، وإزالة بقايا الطعام، وتنظيف المائدة. فأنا أصبح أكثر فاعلية عندما يتعين عليّ القيام بعمل واضح بدون الحاجة إلى اتخاذ قرارات تتضمن تدخل شريكتى. أما إذا كان على الرجل أن يسأل شريكته أثناء أداء تلك الأعمال، مثل أن يسأل فى كل مرة: «هل يجب الاحتفاظ بهذا الطعام؟»، أو إذا كان على المرأة تذكيره فى كل مرة أين يجب أن يتخلص من الأشياء، فإن ذلك يكون مرهقًا للرجل الذى يبرع حين يؤدى الأعمال بمفرده، بصفة خاصة عندما يكون متعبًا بالأساس.

عندما يكون لدى الرجل شىء محدد ليقوم به بدون الحاجة إلى الكثير من القرارات التى تتعلق بشريكته، فإن الرجل يكون أكثر طاقة.

وبشكل عام، فإن الرجال يشعرون بالسعادة عند القيام بالأشياء التى لا تتعلق بالتربية والإنشاء، وتكمن سعادتهم بشكل أساسى فى إصلاح الأشياء المحطمة. فالإصلاح هو محفز مهم للتيستوستيرون، بينما التربية من محفزات الأوكسيتوسين. فالمهام المنزلية المنتجة للتيستوستيرون تعمل على إعداد وإدارة الأجزاء المختلفة لآلة فى المنزل؛ مثل القيادة لمسافات طويلة فى الرحلات، وإنجاز المهام المحددة، أو توصيل الأطفال وإعادتهم إلى المنزل، والاعتناء بالساحة والمرآب، أو التخلص من القمامة، والقيام بالأعمال غير النظيفة، بالإضافة إلى حمل الصناديق الثقيلة، وإدخال حقائب المشتريات، وجز العشب وإصلاح البالوعات، والطلاء وأعمال السباكة، وتولى جمع الأشياء بعد الفيضانات أو الكوارث، وتولى أمور الطوارئ والأزمات، وتفقد الفناء الخارجى عند الخطر. وعلى المرأة أن تدرك أن تلك هى المهام التى يمكنها دائمًا أن تطلب من الرجل القيام بها. فعندما ينجح الرجل فى أداء تلك الأعمال، وكذلك عندما يشعر بتقديرها لمساعدته لها، يزيد ارتباطه بشريكته.

عندما تريد المرأة من الرجل مشاركتها فى المسئوليات المنزلية، يمكن حدوث ذلك ولكن ليس بالطريقة ذاتها التى قد تقوم بها المرأة. إذ إن غريزة المرأة تملى عليها مشاركة الرجل فى عملية اتخاذ القرارات، بينما يرغب الرجل فى الحصول

على مساحة لنفسه كى يؤدى تلك العملية بطريقته الخاصة، وفى الأوقات المناسبة. ولا تدرك النساء ذلك الأمر، حيث إن لديهن فهمًا خاصًا للتوقيت والأولويات. فبالنسبة للرجل، تمثل الراحة والاسترخاء ضرورة أهم من الواجبات الروتينية، فالروتين يمكن تأجيله إلى أن يصبح أمرًا ملحًا، ويتوقف القيام به على مدى اهتمام الرجل. فهو يستجيب جيدًا لإصلاح الأشياء، أو القيادة، بما أنها مهام تعتبر طارئة بشكل عام، ومن شأنها أن تحفز طاقة أكبر فى المخ ينتج عنها تحرك الرجل.

عندما يساعد الرجل فى المنزل، لا يكون أداؤه لتلك المهام
بنفس الكيفية التى قد تؤديها المرأة بها.

بشكل عام، يكون الرجل أكثر سعادة فى حالة العمل على مشروع ما، كأن يتولى طلبات فورية، أو يقدم أشكالاً محددة من المساعدة كى يحقق السعادة لشريكته. ويفعل الرجل ذلك بشكل خاص عندما تواجه المرأة مشكلة، أو حين تكون فى شدة التعب، وحين لا يكون بمقدورها القيام بالمزيد من الأعمال. كما أن توقع المرأة من الرجل أن يشاركها كل يوم فى روتين أعمالها كمساعد لها يؤدى به فى النهاية إلى الإرهاق التام. وبهذه الطريقة، فإننا نكون على اتفاق على أن الأمور الطارئة والتحديات الصغيرة تنتج طاقة لدى الرجل بينما تستنزف طاقة المرأة.

عندما يتعلق الأمر بالمهام المنزلية، عليكِ أن تنظرى إلى الرجل
كعدّاء، وليس كقاطع للمسافات الطويلة.

يفتخر الرجل بأداء الأشياء بنفسه، ومن ثم فإنه يمتنع عن طلب المساعدة فور احتياجه إليها. فقد يقود الرجل سيارته فى دوائر لمدة ساعة بدلاً من أن يسأل عن الاتجاه الصحيح. وذلك حتى يثبت الرجل أنه قادر على حل المسألة بنفسه. كما أن عرض المرأة للمساعدة إذا لم يلتمسها الرجل منها، تُعتبر بالنسبة له سببًا للضيق، وبل مهينة لقدراته. فقد يفسر الرجل الاقتراحات البريئة للمساعدة بأنها مضايقة، فى حين أن الأمر لا يتعدى رغبة المرأة فى تقديم مساعدة.

لجنة التطوير المنزلي

تعتقد النساء بأنه بتقديمهن المساعدة بدون أن يطلبها الرجل فإنهن بذلك يساندن شركاءهن. ذلك أن النساء يشعرن بالسعادة حين يُعرض عليهن المساعدة، بل إنهن يتوقعن المساعدة قبل الحصول عليها. فالمساعدة هى إحدى الطرق التى تكفل قضاء الوقت معًا فى اتصال وتعاون؛ الأمر الذى من شأنه الحد من معدل الضغط لدى المرأة. ويختلف الحال بالنسبة للرجل، حيث إن سعادة المرأة تكمن فى الاشتراك فى أعمال المطبخ أو التنظيف بعد تناول الطعام؛ فأداء المهام معًا هو ما تفعله المرأة بسعادة.

عندما تحب المرأة رجلاً، فإن رغبتها فى المساعدة تشمل تحقيق كل غايته. كما أنها تصبح فى غاية الإثارة حيال علاقته بها، وحيال تلك الفرصة الجديدة المتاحة لها لتكوين لجنة تطوير منزلي، واضعة فى البؤرة مهمة تطويرها له شخصيًا. وتمامًا كما أن لدى الرجل المسعى إلى تنفيذ سياسة السيد «إصلاح»، فإن لدى المرأة تلك الموهبة الخاصة بالتطوير المنزلي.

وليس هذا هو نمط الاهتمام الذى يرغب فيه الرجل، فى حين أن المرأة تعتقد أنها فى حالة حب بوجود هرمونات العطاء لديها فى حالة نشاط. وعلى ذلك، فإن أداء العمل بشكل منفرد ينتج التيستوستيرون، بينما أداء الأعمال معًا يعد محفزًا للأوكسيتوسين. وبمعنى آخر، فإن المضمون «أنا قمت بذلك» يحفز التيستوستيرون، بينما «نحن قمنا بذلك» يحفز إنتاج الأوكسيتوسين. وقد يفسر الرجال لجنة التطوير المنزلى تلك بأنها إزعاج لهم، فى حين أن مقصد النساء من ذلك هو تقديم المساعدة.

عندما تضع لجنة التطوير المنزلى الرجل فى بؤرة الاهتمام

إليك بعض الأمثلة على «لجنة المرأة للتطوير المنزلي»:

- «هل ستضع رابطة العنق هذه؟».

- «هل تناولت الطعام اليوم؟».
- «هل استشرت المحامى فى هذا الشأن؟».
- «لماذا تحتاج إلى شراء .. آخر جديد؟».
- «متى ستتخلص من هذا؟».
- «ألم يحن الوقت لقص شعرك؟».
- «عليك شراء قمصان جديدة، فهذه أصبحت رثة».
- «عليك أن تخفض سرعتك، فقد تتسبب فى مخالفة».
- «متى تنوى أن تنظف هذا المكتب؟ أتعجب كيف تتمكن من إنجاز أى شيء هنا!».
- «كيف تستطيع التفكير مع كل هذه الموسيقى الصاخبة؟».
- «هل ستتخلص من هذا الشيء؟».
- «متى ستقوم بجز العشب؟».
- «يتعين علينا قراءة المقالات فى المرة القادمة».
- رهل قمت بغسل يديك؟».
- «لقد حصلت بالفعل على قطعة من الحل؟».
- رأنت لا تعطى نفسك وقتًا كافيًا للراحة».
- رعليك أن تضع المزيد من الخطط مقدمًا».
- «لقد نسيت أن تعيد الـ DVD، ربما لو وضعته سوف تتذكر».
- «لا تنس أن تقوم بالحجز».
- «خزانة ملابسك تعمها الفوضى، متى ستقوم بترتيبها؟».

وعلى ذلك، فإن الطريقة المثلى لإشباع احتياجات الرجل هى أن تعطيه المرأة المساحة اللازمة ليقوم بالأشياء كما يريد القيام بها، بدلاً من أن تبحث عن طريقة لتغييره وتطويره. وعندما تقر المرأة بأهمية ما قام به الرجل، فإنها بذلك تساعد على إعادة بناء معدلات التيستوستيرون لديه. فمجرد العودة إلى المنزل للقاء امرأة تقدر مساعدته لها يُعد مدعاة لاسترخاء وإعادة شحن طاقته. وفيما يلى أحد تلك الحوارات المثالية:

تقول بيكي: "تسعدنى عودتك إلى المنزل فى ساعة مناسبة"، ثم تقبل زوجها ، وتقول له: "إنك تبذل جهدًا كبيرًا فى العمل".

"أهلاً يا عزيزتى .. أنا مرهق بحق".

"أيام الثلاثاء دائمًا ما تكون مرهقة .. لم لا تسترخى بينما أعد لك حساء منزليًا دافئًا .. ذلك الذى أحضرته لنا عندما عدت متأخرًا الليلة الماضية .. كما أننى سأعد بعض السلاطة".

"يبدو هذا رائعًا، فأنا أريد أن ألقى نظرة على الأهداف على قناة ESPN".

"خذ وقتك .. فقط أعلمنى متى كنت مستعدًا لتناول الطعام وسوف أبقى الحساء دافئًا والسلاطة فى الثلاجة".

يقول تيد وهو يحل رابطة عنقه: "حسنًا".

"أعتقد أننى سوف أجرب شريط اليوجا الذى استعرته من سالي، حيث إن به طريقة للاسترخاء السريع يمكن أن أؤديها الآن، فأنا سعيدة لرؤيتك تقضى وقتك لنفسك .. فأنت الأفضل".

فى ذلك الحوار، تسمح بيكى لتيد بالدخول إلى كهفه، وتبدى تقديرها لكل كبيرة وصغيرة يقوم بها. كما أنها استطاعت فى الوقت نفسه أن تقدم لنفسها جرعة من الأوكسيتوسين من خلال أنشطة منتجة له خاصة بها.

الرجال والتسوق

إن حاجة الرجل إلى المساحة، وحاجة المرأة إلى الوقت تظهر بوضوح من خلال أساليبنا المختلفة فى التسوق. فبشكل خاص، التسوق لشراء الأحذية والكماليات الأخرى غالبًا ما يخفض من الضغط لدى النساء. ألق نظرة على خزانة المرأة وسوف تجد صفوفًا من الأحذية متنوعة الألوان وفقًا لمواسم العام، أو الحالة

المزاجية، أو ما يتناسب مع المظهر الخارجى. أما بالنسبة للرجل، فالألوان بالنسبة لهذا الموسم ـ وكل موسم ـ هو الأسود ودرجات البني.

حاول مراقبة رجل فى أى مركز تجارى أثناء التسوق مع زوجته، تجده يمشى متململاً بمفرده، آملاً أن تنتهى تلك العملية بأسرع وقت ممكن، أو ربما يبحث عن مقعد ليجلس بينما زوجته تتجول وتبتسم فى سعادة، وتنظر إلى اليمين وإلى اليسار متحدثة فى كل شيء، أو متفقدة لأحدث خطوط الموضة، وفى محاولة دائمة لاكتشاف ما قد يصلح منها لتزيين منزلها، أو مفيد لأطفالها، أو أحد أفراد العائلة، أو صديقاتها. من شأن كل تلك الأنشطة أن تحفز إنتاج الأوكسيتوسين لدى المرأة، ومن ثم الحد من مستوى الضغوط لديها. أما بالنسبة للرجل، فليس لها أى تأثير يذكر. وما لم يمر بجوار إحدى محال ستارباكس أو فيكتوريا سيكريت فى الحال، فقد يلقى حتفه على الفور.

تسوق الرجل مع المرأة يجعله مرهقًا كالتائه فى الصحراء.

يقوم الرجال بالتسوق بطريقتهم الخاصة ويستمتعون بها، فقد ينجذب الرجال إلى أشياء مثل السيارات، والأجهزة الإلكترونية، والأجزاء الخاصة بالآلات. والفارق هنا هو أن تسوق الرجال يتم بشكل يعمل على زيادة التيستوستيرون؛ فالرجل يحتاج إلى هدف أو غرض واضح، كما يجب أن يعرف تحديدًا المكان الذى يتجه إليه، والنتائج المرجوة. بمعنى أن الرجل يحتاج إلى بدء الأمر والانتهاء منه فى أسرع وقت ممكن، فهو رجل أداء المهمات.

فى بعض الأحيان يتعامل الرجال مع الضغوط بالخروج وإنفاق المال، حيث إن ذلك السلوك يرفع معدلات التيستوستيرون لديهم لما تتضمنه القدرة على الإنفاق من دلالة على الجدارة والقوة. أما المرأة، فهى تستفيد من العملية نفسها بشكل مختلف، وهى تستخدم التسوق للتعامل مع الضغوط. وبذلك يصبح التسوق من الأنشطة المنعشة بالنسبة لها. فإذا توفر لها وقت للتسوق، فإنها تنجح فى إرضاء نفسها من خلال إنتاج الأوكسيتوسين، كما لو كانت قد حصلت على إرضاء الآخرين لها. فقضاء وقت فى التسوق يمكن المرأة تدريجيًا من أن تخرج نفسها من حالة التفكير بالآخرين لتبدأ بالتفكير فيما تتمناه هى وتحتاجه.

وباعتبار المرأة المستهلك الأكبر، فإنها مسئولة عن ٧٠٪ من مجمل المشتريات. فعلى قدر حب النساء للادخار تكون رغبتهن فى الإنفاق. وبعض النساء يغضبن حين أذكر التسوق كسبيل لتخفيف الضغوط. وحتى بالنسبة لهؤلاء النسوة، فالتسوق لم يزل من أهم معالجات الأوكسيتوسين. ولكى يحقق التسوق ذلك الغرض، لا بد للمرأة أن تجد وقتًا للقيام به أولاً، وأن يتم بصبحة صديقة أكثر خبرة، ولديها نفس الرغبة الملحة فى التسوق.

وحيث إن النساء ذوات طبيعة تفرض عليهن الاهتمام بحاجات الآخرين، فمن الممكن أن تنشأ لديهن مشكلة فى الالتفات إلى احتياجاتهن الخاصة. كما أن التحفيز البصرى الناجم عن تعدد الأشياء التى يمكن شراؤها يعمل تدريجيًا على زيادة الرغبة فى المزيد من الشراء، مما يساعدها فيما بعد على إعطاء الأولوية لاحتياجاتها مرة أخرى.

حتى يصبح التسوق نشاطًا مخففًا للضغوط، تحتاج المرأة إلى وقت للقيام به، وأن يكون ذلك بصحبة صديقة أكثر خبرة ممن يستمتعن بالتسوق.

عندما لا تجد المرأة ما تبحث عنه أثناء التسوق، فإن ذلك لا يؤدى إلى زيادة الضغوط لديها، حيث إنها تدرك إمكانية التسوق مرة أخرى. وعندما يتسوق الرجل، فإن الأمر يكون أشبه بالمطاردة؛ فهو يريد أن يدخل ويخرج بسرعة. فعندما تتسوق المرأة يكون الأمر مكسبًا بقدر ما يكون خسارة، فهى ببساطة تجمع كل ما هو فى متناول يدها، ودائمًا ما تعود فيما بعد لشراء شيء بعد التخفيض، أو شيء مناسب للموسم. فحتى عاداتنا الشرائية تعكس دورنا ما قبل التاريخى كصائدين وجامعين.

وكلما زاد فهمهما للاختلافات بينهما، كان من الأسهل أن يتحقق التوافق بين الرجل والمرأة، ومن ثم، تقل احتمالات الاحتكاك بينهما. وبدلاً من أن نتوقع أن يفكر شركاؤنا بنفس طريقتنا، فبمقدورنا أن نفكر فيما هو أفضل بالنسبة لهم. ويتم ذلك من خلال عملية سرمدية.

يسألنى كثير من الناس ما إذا كنت أجيد فهم النساء. ولكى أكون أمينًا فى إجابتي، عليّ أن أقول إنها عملية استكشاف مستمرة؛ فلا أحد يفهم كل شيء بشكل صحيح كل مرة. وعندما نحاول أن نعطى شركاءنا ما يستحقونه من احترام، فإن ذلك يغمر

حياتنا بشعور ذى مغزى ومقصد. وفى النهاية، فالأمر يستحق التضحية إذا شعرنا بأنه صواب من داخل قلوبنا.

الفصل السابع

تشريح معركة

إن السبب الأول فى شجار الأزواج هو وقوعهم تحت ضغط شديد. فعندما تنال الضغوط من عقولنا وأبداننا، نصبح سريعى التأثر، ولا يحتاج الأمر إلى الكثير كى نثور غضبًا، ومن ثم تنفجر الانفعالات ونبدأ فى الهجوم والشجار. ويساعد على ذلك زيادة الأدرينالين والكورتيزول فى أجسادنا. وبدون فهم ردود الأفعال المختلفة للضغوط، يصبح كل من المريخ والزهرة فى دورة من التصادم.

تسهم اختلافاتنا فى كيفية التعامل مع الضغوط فى زيادة حدة الموقف. فحين يصل الجدال إلى ذروته، تميل النساء إلى شرح أفكارهن، ومشاعرهن، وردود أفعالهن على نطاق واسع، وفى نبرة انفعالية، بينما يندفع الرجال إلى حل المشكلة والتعبير عن حلولهم لها باستخدام أسلوب محدد ومستقل. فالنساء يملن إلى أن يسألن ويتحدثن، بينما يميل الرجال إلى القيام بأفعال. فمن السهل استثارة المرأة عاطفيًا بشكل يجعلها لاعقلانية تجاه الرجل، فى حين يبدو الرجل متغطرسًا، أو

مباشرًا وغير مبال بشريكته.

تميل النساء إلى طرح الأسئلة والتحدث،
بينما يميل الرجال إلى الأفعال.

إن ردود الأفعال الطبيعية قد تُصلح الأمور مع أفراد من نفس النوع، ولكنها تستفز الجنس الآخر عندما لا نتفق معهم. وبدلاً من أن نعامل بعضنا البعض بلطف واهتمام، فغالبًا ما نعبر عن إحباطنا بسبب أشياء أخرى بالبحث عن الأخطاء فى الآخرين، أو بأن نكون نافذى الصبر، وكثيرى التظلم، وقليلى القدرة على الاحتمال. وفى هذا الفصل سوف نكتشف الأسباب وراء الشجار وديناميةتصاعد الجدال، وتحوله إلى معركة شعواء.

أسباب الشجار

غالبًا ما لا يتفق الأزواج، بل يتجادلون أو ويتشاجرون بسبب أشياء مثل النقود، أو إعداد جدول الأعمال، أو المسئوليات المنزلية، أو بسبب أمور تتعلق بكونهم والدين، أو حول العلاقة الحميمة. وفى كل من تلك الحالات ينشأ الشجار بعد دقائق قليلة من الجدال، ويرجع ذلك إلى الطريقة التى يتشاجر بها الطرفان. وهذه هى المرحلة التى تكمن بها المشكلة. فبدلاً من الالتزام بالسياق، والتركيز على موضوع الخلاف، فإننا نجعل من شريكنا المشكلة التى تحتاج إلى الحل، ومن ثم نبتعد عن المشكلة، ونبدأ فى مقاومة شركائنا بسبب طريقة تواصلهم معنا بشأن القضية موضوع الخلاف.

الالتزام بالقضية موضوع الخلاف هو أهم طرق منع الشجار وحل الصراع.

عندما نتشاجر فإننا نفقد الرؤية الموضوعية للمشكلة. وهذا ما يفعله الرجل والمرأة بطرق مختلفة، حيث يحاول الرجل أن يجعل رد فعل المرأة الانفعالى للمشكلة هو المشكلة، بينما تجعل المرأة من رد فعل شريكها لمشاعرها أساس المشكلة. وتحت

تأثير الضغوط، تكون مشاعر المرأة أسرع فى الظهور إلى السطح، ومن ثم يثير الخلاف رد فعل انفعاليًا عنيفًا لديها، مما يجعل شريكها يعتقد أنها تغالى فى رد فعلها، ويبدأ فى الاستياء كليًا. وبذلك نجد أن رد فعله تجاه مشاعرها يؤدى فقط إلى تصعيد غضبها. وفى لمح البصر يصبح الطرفان خارج موضوع الخلاف، ويتجهان سريعًا نحو الشجار.

وبالنظر إلى المشكلة من بعيد، تتضح دينامية ما يحدث. فعندما نكون جزء من المشكلة، يكون من الصعب إدراك ما حدث. فإذا لم تكن واعيًا بتلك الدينامية، فإن تغيير ذلك النمط يكون بمثابة محاولة الخروج بقدميك من الرمال المتحركة. وكلما أكثرت من الجدال، زاد الأمر سوءًا، كما يتضح من المثال التالي:

يقرأ كل من أليكسز وريتشارد الجريدة أثناء تناولهما الإفطار صباح يوم السبت. تعتزم أليكسز الذهاب إلى المكتب بعد الانتهاء من الإفطار.

يقول ريتشارد وهو ممسك بالجريدة لتراها أليكسز: «انظرى إلى هذه السيارة ذات التصميم المعدل الجديد».

تسأل أليكسز بطريقة تنم عن القلق ويلاحظها ريتشارد: «هل تفكر فى شراء سيارة جديدة؟».

«ربما .. فهذه السيارة تعتبر صفقة جيدة».

تنظر إليه أليكسز نظرة بلا معنى، ثم تتحداه فى نغمة صوت لطيفة، قائلة: «وما عيب سيارتك الحالية؟».

يقول وهو يأخذ قطعة من الكرواسون: «أعتقد أنه من المناسب لى الآن أن أشترى سيارة جديدة».

تهز أليكسز رأسها قائلة: «لا أشعر بالارتياح تجاه هذا الأمر، فنحن لم ندخر أية نقود هذا العام

«لا تقلقى بهذا الشأن».
«ماذا تعنى بألا أقلق بهذا الشأن؟».
تغضب أليكسز ثم تقوم بوثبة انفعالية مفاجئة تتسبب فى إهانة ريتشارد وتقول: «على أحدنا أن يفكر بشأن تقاعدنا».

عند تلك النقطة انتقل كل منهما إلى اتجاه مخالف؛ فقد أطلق هو تعليقًا مريخيًا، ألا وهو «لا تقلقى بهذا الشأن»، مما أغضبها، حيث شعرت أنه يصرفها ولا يعيرها انتباهًا كما لو كان لا أهمية لما تكون. ولذا فإن تعليقها الانفعالى جاء متضمنًا اتهامًا بعدم اهتمامه بقضية تقاعدهما ولا توفير الإعانة لهما، مما يجعل الساحة الآن معدة للشجار.

يقول ريتشارد وقد بات جازمًا: «أنا أعمل بجد وأستحق سيارة جديدة».
«لكننا أيضًا بحاجة إلى ادخار بعض النقود».
تستعد أليكسز لخوض المعركة، وتعمل على نقل المشكلة إليه، قائلة: «لا أصدق كم أنت عنيد».
ويجيب هو بالطريقة المريخية: «أنا لست عنيدًا، أنت من يعطى الأمور حجمًا أكبر، فى حين أنها لا تستحق».
أصبحت أليكسز أكثر حدة وهى تقول: «أنا لا أفعل ذلك، بل إن كل ما تفكر فيه أنت هو نفسك».

سوف يأخذ ذلك الشجار فى التصاعد فحسب، وكلما تحدثا لفترة أطول، زادت الفترة اللازمة لإصلاح الأمور بينهما، بينما يمكن تفادى حدوث كل ذلك بمعرفة بعض التقنيات التى تحقق تواصلاً أفضل. فعلى الرجال أن يتوقفوا عن إلقاء تعليقات من شأنها تصحيح مشاعر المرأة، وعلى النساء أن يتوقفن عن إلقاء تعليقات تعارض أفكار وأفعال الرجال.

على الرجال تجنب تصحيح مشاعر النساء، وعلى النساء أن يتجنبن التصريح بتعليقات تنم عن استهجان أفكار الرجال وأفعالهم.

لماذا يتصاعد الجدال؟

يحدث ذلك غالبًا عندما يمتنع الرجال بدون قصد عن تأييد مشاعر النساء، حيث تعبر استجاباتهن عندئذ عن الرفض. فعندما لا يتمهل الرجل ليؤيد مشاعر شريكته، فإنها تفترض تلقائيًا أنه لا يهتم بها. وحين تتخذ المرأة موقفًا هجوميًا ينم عن عدم الثقة بشريكها، يصبح الرجل أكثر دفاعية، وبدلاً من الاتفاق معًا، فهما يبتعدان أكثر عن بعضهما البعض. وتصبح تلك الدينامية أكثر وضوحًا كلما كانا متعبين أو مجروحين. فالضغوط تجعلنا أكثر عرضة لأن نكون مفرطى الحساسية وأكثر دفاعية.

إن نغمة صوتنا أثناء الشجار قد تحمل من المعانى أكثر مما تحمله الكلمات التى نستخدمها. فعندما يجادل الرجل، فهو يركز أكثر على كونه صائبًا ومقدمًا للحلول، فيما قد يبدو صوته بعيدًا كما لو كان لا يعير شريكته أى اهتمام. والحق أنه فى معظم الأحيان يكون مهتمًا بتحقيق رغباتها واحتياجاتها، بيد أن نغمة صوته المنفصلة تحول دون أن يصل ذاك الاهتمام إلى شريكته. ولكن عندما يهدأ ويخصص وقتًا للاستماع إليها، فإنه باستيعاب وجهة نظرها يتمكن من تحجيم ذلك الصراع.

وعندما تتجادل المرأة، فإن تركيزها يكون محوره مشاركة مشاعرها وطرح الأسئلة. وهنا يحمل صوتها معاني، مثل عدم الثقة وعدم التقدير، كما أنه يبدو انتقاديًا بكل ما تحمله الكلمة من معنى. فهى فى معظم الأوقات تثق فى مقصد شريكها نحو المساعدة، ولكن الأمر لا يبدو كذلك للرجل حينما تبدأ هى فى الحديث. فإذا ما استغرقت المرأة وقتًا لصقل ما تقوله وإظهار تقديرها للأشياء التى يقولها أو يفعلها شريكها، يمكن حينئذ لتلك السلسلة من الاستجابات المتفجرة أن تتوقف.

خلال الجدال يحتاج الرجال إلى السؤال أكثر، بينما تحتاج النساء إلى التحدث أقل عن مشاعرهن.

دعنا نر كيف كان بإمكان أليكسز وريتشارد أن يخفضا من مستوى جدالهما:

يقول ريتشارد: «انظرى إلى هذا التصميم المعدّل».

تجيب أليكسز بنغمة صوت حذرة ومتحفظة: «هل تفكر فى شراء سيارة جديدة؟».

«ربما .. فهذه السيارة صفقة جيدة بحق».

بدا صوت أليكسز أكثر حدة وهى تقول: «وما عيب سيارتك؟».

«الوقت مناسب لشراء سيارة جديدة».

«لست أرتاح لهذا القرار، فنحن لم ندخر أية نقود هذا العام».

يقر ريتشارد باهتمامها بالأمر، فيقول: «يمكننا أن نجلس معًا ونقوم ببعض الحسابات، فقد نحصل على سعر جيد لسيارتى الآن، بالإضافة إلى أن السيارة الجديدة ستوفر لنا الكثير من الوقود».

تبدأ أليكسز فى الإذعان: «أتمنى أن نستطيع تحمل تكاليفها، والتمكن من توفير النقود فى الوقت ذاته».

يقول ريتشارد موافقًا: «بالتأكيد .. فحديثك منطقى تمامًا، ولكننى أبذل جهدًا كبيرًا فى العمل، وأحب أن يكون لديّ سيارة جديدة».

«أنا أقدر كم تعمل بجد، وأنت تستحق مثل هذه السيارة بالفعل».

وهنا تظهر رغبة أليكسز فى أن يكون شريكها سعيدًا ..

«لم لا تضع أرقامًا تقريبية، ونناقشها معًا؟».

يتضح هنا أنه تم تقليص الجدال بينهما، حيث احترم ريتشارد رأى أليكسز وأخذ اهتمامها فى الاعتبار. فهى تقدر بالفعل كل عمله الجاد، ومن ثم بدأت طبيعتها المعطاءة فى الظهور مرة أخرى.

يجب على الرجل أن يمتنع عن تلقين المرأة كيف يجب أن تشعر. وعلى النساء ألا يُصعدن الجدال بالحديث عن مشاعرهن. فذلك المسلك لن يؤدى بهن إلا إلى إبطال صلاحية مشاعرهن؛ فبدلاً من أن تتحدث المرأة عن شعورها، يجب أن تلتزم بالحديث فى صلب المشكلة.

تعد تلك النصيحة مختلفة عما يتلقاه الناس بشكل عام. فأثناء العلاج يتم تشجيع النساء نحو التحدث عن مشاعرهن، ويكتشفن ما قد يساعدهن على رفع معدل وعيهن ومستوى الأوكسيتوسين لديهن. لكن استكشاف المشاعر أثناء الجدال أمر لا يقدم أية مساعدة. فالعلاقات الواقعية مختلفة تمامًا عن العلاج، ومن ثم فإن التحدث عن المشاعر أثناء الجدال يصبح كسكب الجازولين على النار.

من المشجع أثناء العلاج أن نعبر عن مشاعرنا، فى حين أن نفس السلوك أثناء الجدال قد يزيد الأمر سوءًا.

غالبًا ما ينصح خبراء العلاقات الأزواج بالحديث عن مشاعرهم، كما أن كل الكتب والدورات واللقاءات تقدم النصيحة نفسها. ويمكن فهم تلك الفكرة على نحو كبير، حيث إن الحديث عن المشاعر الإيجابية عادة ما يكون بناء بينما الحديث عن المشاعر السلبية قد يكون لا باس به عندما نتمتع بمساندة بعضنا البعض. فمن النادر أن يشعر الأزواج حيال بعضهم أثناء الشجار بأية مشاعر تنم عن الثقة والتقدير والتفهم واهتمام كل منهما بالآخر. ولذا، فإن من بين أهم مسببات الشجار هو التحدث عن المشاعر السلبية.

يتصاعد الجدال ويتحول إلى شجار
عندما نبدأ فى التعبير عن مشاعرنا.

ينتقل الصراع بسرعة كبيرة من محاولة إيجاد حل للمشكلة إلى شن هجوم معاكس. فعندما يبدأ كلانا فى الإشارة إلى الطرف الآخر بكونه سبب المشكلة، فلن يكون بالإمكان توحيد الأفكار لتحديد الموضوع الرئيسى للحوار. وفى تلك اللحظة الحاسمة، تحتاج المرأة إلى رسالة واضحة من شريكها تتضمن اهتمامه بوجهة نظرها، فيما يحتاج الرجل إلى أن يشعر بأنها تتقبل منه تلك المساندة. وفى الفصل الثامن أقدم تقنية لتحجيم الجدال المتصاعد من خلال تحريك المحتوى العاطفى. وفى الفصل التاسع أقدم منظومة من شأنها أن تكون فعالة فى حياة المرأة، حيث تسمح لها أن تتحدث بحرية مع الشعور بالأمان خارج نطاق المناخ المشحون بالصراع.

نحن بحاجة دائمة إلى إعادة الطمأنة

غالبًا ما نعتقد أن شركاءنا مدركون تمامًا لاهتمامنا بأمرهم وتقديرنا لهم. ولكن من السذاجة أن نظن ذلك فعلا. فمثلما يحتاج النبات إلى المزيج من الماء فى اليوم الحار، يحتاج الأزواج إلى المزيد من الطمأنة والمساندة العاطفية خلال الأزمات وأوقات الضغوط. فمن الصعب على المرأة أن تظل منفتحة ومستقبلة عندما لا تشعر باهتمام زوجها الكافى بما تقول، أو يصلها إحساس بأنها تتحدث لكون تلك طبيعتها فحسب. ومن الصعب على الرجل أن يظل مساندًا أو متفهمًا عندما يعتقد أنه يُنظر إليه بوصفه الطرف الشرير، بينما هو يحاول بالفعل حل المشكلة، أو التعبير عن رغبته فى أن يُترك بمفرده لجمع شتات نفسه. فالمرأة تريد أن تشعر بأهميتها. بينما يريد الرجل أن يُنظر إليه باعتباره الرجل الصالح.

وقد تنتهى المناقشة بعدم الاتفاق عندما نحاول إقناع شريكنا بوجهة نظرنا. فما يحيل النقاش إلى شجار هو عدم إدراكنا لمدى حاجة شريكنا إلى أن يُسمع أو تُحترم وجهة نظره.

نحن نتشاجر بسبب تركيزنا على محاولة إثبات صحة وجهة نظرنا، فى حين نغض الطرف عن احتياج شريكنا إلى أن يشعر بالتقدير.

عادة ما يندفع الرجال الموجهون بالتيستوستيرون بشكل نمطى لحل المشكلة، فى حين لا تشعر النساء بوجود من يستمع إليهن. فالمرأة تتحدث عن المشكلة أكثر من أن تسأل بشكل مباشر عمّا تريد، أو أن تقترح حلاً لمشكلتها.

وعلى ذلك، فإن أفضل الطرق لتقليص الشجار هو أن يأخذ كلا الطرفين وقتًا للتواصل مع شريكه، وأن يظهر كل منهما للآخر تفهمه وتقديره لوجهة نظره. وتحتاج المرأة على وجه الخصوص إلى أن تشعر بتفهم شريكها لمشاعرها، وإدراكه لصحة رؤيتها، فى حين يحتاج الرجل إلى أن يشعر باستيعاب المرأة وتقديرها لقيمة ما يقول.

لتجنب الشجار، خذ وقتًا لتعلم
شريكك بتفهمك لوجهة نظره.

يتزايد اهتمام الرجل بكونه على صواب، بينما تهتم المرأة أكثر بالحصول على ما تريد. وأحيانًا يكون من الصعب على المرأة أن تفرض على شريكها الاعتراف باحتياجاتها. وفى سبيل تحقيق ذلك، فإنها غالبًا ما تفتقر إلى اللباقة والكياسة. ومجرد مواجهتها بذلك يزيد الأمر سوءًا.

عندما يكون الرجل طرفًا فى الجدال، فإن الإشارة إلى ضعفه تجعله أكثر دفاعية. وإذا ما أخذت المرأة وقتًا لإدراك مدى منطقية ما يقوله الرجل، فإن ذلك قد يكون دافعًا له لأن يجد حلاً وسطًا.

وكمثال على ذلك، يمكن للمرأة أن تقول: «يبدو ذلك منطقيًا لي، هل تعنى أن ..؟»، أو أن يقول لها: «أعتقد أننى أتفهم. هل تريدين أن تقولى ..؟». فمثل ذلك الوقت للتفكير مليًا فيما يقوله الطرف الآخر، والذى من السهل تجاهله أثناء الجدال، هو إحدى الطرق للتأكد من حصول الطرفين على احتياجاتهما.

إن عدم الاتفاق فى علاقة عاطفية ليس بمناظرة يحاول فيها أحد الطرفين إثبات صوابه وخطأ الطرف الآخر. فالجدال لا يتضمن إصدار حكم بصلاح أحدهما وسوء الآخر. فهو ليس مسابقة يحاول فيها طرف أن يفوز مسببًا خسارة شريكه.

يمكن حل المشاحنات حينما لا تتحول
إلى مناظرات أو محاكمات، أو مسابقات.

عندما نتبنى وجهات نظر مختلفة، أو احتياجات متضاربة، يأخذ الجدال شكل المناظرة أو المحاكمة أو المسابقة، فيما يمثل نزعة هدّامة. ولذلك علينا أن نقف فى الجانب نفسه. فقد يكون من الصعب تذكر احتياجاتنا، أو تحقيق حاجتنا إلى استهلاك تلك الجهود الزائدة حين ترتفع مستويات الضغط لدينا.

يتطلب نجاح المفاوضات وجود الحب
بالإضافة إلى المرونة فى التفاوض.

عندما يكون لدى الزوجين وجهات نظر متعارضة، فإن الوصول إلى حلول يتطلب اتباع هذه الخطوات الثلاث:

١. خذ الوقت اللازم لإبداء تفهمك لوجهة نظر الآخر.
٢. قم بقياس أهمية تلك المعركة بالنسبة لك مقارنة بأهميتها لدى شريكك، فإذا كانت القضية تقل أهمية لديك عن أهميتها بالنسبة لشريكك، فكن مستعدًا لحل ذلك الصراع، حيث تقتضى الحكمة أن تذعن لاحتياجات شريكك عندما يكون أكثر أهمية لديه مما هو لديك.
٣. قد يتطلب الأمر قبول حل وسط فى حالة ما إذا لم يستطع أى من الطرفين الحصول على احتياجاته.

١٤ خطأ شائعًا تقترفها النساء أثناء الشجار

إذا أخذنا فى اعتبارنا القاعدة الخاصة بنا فى إدارة الجدال، إننا بذلك قد نتمكن من تهدئة كثير من انفعالاتنا السلبية، وهو الأمر الذى يجعلنا أكثر تقبلاً للحلول الوسط. وبالاطلاع على قائمة الأخطاء الشائعة التى تقترفها النساء أثناء

الشجار، فإنهن يدركن كيف يسهمن فى تفعيل الصراع. وهذا الإيضاح قد صُمم لكى تدرك المرأة حقيقة أنها ليست وحدها لم تحصل على ما تحتاج إليه، أو ما تعتبره حقًا لها. كما أن الاستجابات الدفاعية لدى الرجل سوف تكون ذات معنى عندما تدرك المرأة مدى مساهمتها فى إحداث الشجار.

١. **رفع الصوت واستخدام نغمة صوت أكثر انفعالاً:** الاتهام، أو الانسحاب، والاستهزاء والسخرية. حاولى أن تحافظى على هدوئك.
٢. **استخدام الأسئلة البلاغية مثل «كيف استطعت أن تقول إن ..»** بدلاً من التعبير المباشر عما تريدين أو تقبلين. على سبيل المثال: «أنا متفهمة وموافقة تمامًا ....، لكن ....».
٣. **محاولة تفسير موقفه عن طريق تغيير الموضوع بالعودة مرة أخرى لمشاعرك:** «أنا أشعر بالغضب لأنك ....». أثناء الجدال، من الأفضل دائمًا أن تلتزمى بنص ما قاله: «هل تعنى أن ..؟».
٤. **استخدام شكاوى ذات طابع عام بدلاً من أن تكونى أكثر تحديدًا:** «أنت دائمًا تشاهد التلفاز» أو «إننا لا نقضى وقتًا معًا». على المرأة أن تحدد احتياجاتها بأن تقول شيئًا مثل: «أنا أحب أن نقوم بعمل شيء مميز معًا» أو «هيا نقوم بجولة فى المدينة» أو «هيا نحدد يوم لنتواعد بالخارج هذا الأسبوع».
٥. **التركيز على الشكوى بدلاً من أن تطلب المرأة ما تريد.** عليكِ أن تجعلى الرجل هو الحل بدلاً من أن تجعلى منه المشكلة: «أنا أحب أن ..» أو «هل من الممكن فضلاً أن ..؟» بدلاً من «أنا لا أرغب فى الأمر عندما ..».
٦. **أن تتوقع المرأة من الرجل أن يستجيب كاستجابة المرأة وليس كاستجابة الرجل.** «أنت متصلب الرأي»، «لماذا لا تكون صريحًا معي؟»، أو «لمَ لا تعبر عما بداخلك لي؟». هذه التعليقات الانتقادية تتجاهل الفوارق الأساسية بين المريخ والزهرة. ولذا، فأن نأخذ الاختلافات بين النوعين فى الاعتبار يعد أمرًا أكثر بنائية: «أنا أتفهم أنه من الصعب بالنسبة إليك أن تتحدث فى هذا الشأن ..» أو «أنا أعرف أنك تريد حل المشكلة..».
٧. **مقارنته برجل آخر، أو بما كان عليه هو فى الماضى.** «لقد كنت أكثر رقة فيما سبق» أو «لم يفعل أى شخص آخر هذا معي». بدلاً من ذلك أن تظهرى تقديرك

لما يفعله من أجلك: «أنا أكون فى منتهى السعادة عندما ..».

٨. **بدء شجار للتعبير عن مشاعر متراكمة لديك:** «أنت لا تساعدنى أبدًا» أو «أنت دائمًا ما تترك صحونك فى الحوض». سوف تعرفين فى الفصل التاسع كيف تقيمين حوارًا للزهرة عندما تكونين محبطة.

٩. **الاستمرار والتمادى دون إعطاء شريكك فرصة لإثبات وجهة نظره.** ويعد ذلك بشكل واضح سلوكًا للزهرة خارج نطاق السيطرة.

١٠. **أن تتوقعى من شريكك أن يجعل شعورك أفضل مما هو عليه، بدلاً من أن تتحملى تلك المسئولية بنفسك:** «حسنًا .. إن ما تفعله لا يجعلنى أشعر أننى أفضل حالاً»، فبدلاً من ذلك يجب أن يكون الدافع لديكِ أن تساعدى نفسك: «أعتقد أننى سوف أذهب للجرى حتى أشعر بالاسترخاء».

١١. **اختيار وجود مقاومة لمشاعرك .. «أنا أشعر بأنك ..» أو «أنت تجعلنى أشعر ب ..».** عليكِ أن تستجيبى بالتفكير مليًا فيما قاله شريكك: «أنت تعنى إذًا أن ..».

١٢. **ذكر أمور من الماضى لإثبات وجهة نظرك:** «هذا ما شعرت به تمامًا عندما ..». لا تزيدى الخلاف مع شريكك سوءًا باستخدام ذاكرتك الانفعالية كعصا تأديب.

١٣. **أن تكونى غير راغبة فى مسامحته حين يتغير أو يعتذر، أو يعانى بشكل كاف.** إن تفهمك لاحتياجات شريكك من شأنه أن يمنحك القدرة على أن تكونى كريمة فى حبك. أما انتظار أن يتغير شريكك كشرط لأن تفتحى قلبك له، إنما يجعل إقدام الرجل على التغير على نحو إيجابى أمرًا أكثر صعوبة، وأما أن تفتحى قلبك أولاً قبل أن تبدئى فى طلب ما تريدين فذلك يعد سلوكًا أكثر فاعلية من الانتظار السلبى لأن يتغير شريكك.

١٤. **أن تطلب المرأة طلبات بدلاً من التعبير عن أفضلياتها.** «يجب أن تفعل ذلك بهذه الطريقة ..» أو «يجب ألا تفعل ذلك بهذه الطريقة ..». بدلاً من ذلك، بإمكانك أن تقولى نفس المعنى بصيغة التفضيل: «أحب أن تفعل هذا الأمر بهذه الطريقة » أو «هذه الأمر الطريقة أفضل بالنسبة لى» أو «هل من الممكن فضلاً أن تفعل ذلك بهذه الطريق؟».

ليس على المرأة الانتظار حتى ينشب الشجار كى تفكر مليًا فى هذه القائمة. فإن إحدى طرق تفادى الشجار أن تقرئى هذه القائمة حين تكونين فى حالة من الشعور الجيد حيال نفسك، ومن ثم تقومين بتوبيخ نفسك. حاولى اكتشاف أى من تلك الأخطاء الشائعة تقترفين أثناء الشجار، وتخيلى كيف يكون الشجار بدون اقترافها. لهذا التقمص العقلى للأدوار تأثير غاية فى القوة، حيث يستخدم الموسيقيون والرياضيون أسلوب لعب الأدوار العقلانى لتدريب العقل الباطن لديهم كى يتصرف تلقائيًا أو يستجيب بشكل معين.

وتساعد هذه القائمة كلاً من الرجال والنساء على حد سواء. فقبل أن يفكر الرجال فى أخطائهم أثناء الشجار، عليهم النظر إلى قائمة الأخطاء الأكثر شيوعًا بين النساء. فإن ذلك يساعدهم حيث مقدرة الرجال على تحمل مسئولية أخطائهم تكون أفضل عند تفهم ما يدور خارج نطاق أنفسهم. فهذه هى طريقة أداء مخهم لوظيفته.

من أهم الأشياء التى تحجم تصاعد الشجار أن تكون النساء على وعى بأهم الأخطاء التى تُقترف على المريخ. فأن تعى النساء طريقة شجار الرجال يساعدهن على إصلاح مشاعرهن، كما أنهن يتذكرن أن تلك الأخطاء شائعة بين الرجال، من ثم فإن المرأة لا تأخذ سلوك شريكها أثناء الشجار على محمل شخصى.

قد يتمكن الرجال من تحليل مشاعرهم بسهولة إذا كونوا فى عقولهم صورة واضحة عن مسببات الفشل فى الماضي، والأسباب الممكنة للنجاح. فهذه القائمة التى تتضمن أخطاء يقترفها الرجال أثناء الشجار سوف تساعد الرجال على التفكير العميق فى مسببات الندم، وكيفية القيام بالأمور على نحو مختلف.

١٤ خطأً شائعًا يقترفها الرجال أثناء الشجار

١. **أن ترفع صوتك أو أن تصبح أكثر برودة أو حدة، أو أن تستخدم نغمة صوت تجعلك بعيدًا.** حيث إن صوت الرجل أعمق من صوت المرأة، فإنه يبدو أكثر تهديدًا وتأنيبًا عندما يكون غاضبًا. ويهتم الرجال كثيرًا بإثبات أنهم على صواب، وفى غمار ذلك لا يدركون كيف أن صوتهم قد يظهرهم غير مبالين من وجهة نظر المرأة. وعادة ما تأخذ النساء تلك اللامبالاة على محمل شخصي،

حيث تشعر بأن شريكها لا يهتم بأمرها.

٢. **أن يأتى بتعليقات تنم عن تفوقه.** مثل «لا تقلقى بهذا الشأن» أو «أنت تعطين الموضوع حجمًا أكبر مما يجب»، بدلاً من إقرار مشاعرها بقوله: «أنا أشعر بأنك قلقة ..».

٣. **مقاطعتها أثناء الجدال بهدف إبطال صحة مشاعرها أو تصحيح وجهة نظرها:** «لا يجب أن يكون ذلك شعورك» أو «لكن هذا ليس ما حدث بالفعل»، وحاول بدلاً من ذلك أن تمعن التفكير فيما قالته: «أنا أتفهم أنكِ تعتقدين ..».

٤. **تبرير تصرفاتك عن طريق إبطال صحة تفسيرها للأمور.** كأن تقول: «ليس هذا ما قصدت» أو «إن لديكِ فكرة غير صحيحة»، بدلاً من أن تحاول صياغة وجهة نظرك بأن تقول: «دعينى أوضح لكِ الأمر بشكل آخر..».

٥. **الانتقاد أو القمع فى سبيل توضيح ما تقول.** «ليس ذلك هو الموضوع» أو «ألا يمكنكِ أن ترى أن ..؟» أو «أليس من الواضح أنه ..؟»، وبدلاً من ذلك، فإن الالتزام بتوضيح الفكرة يمكن أن يساعد على نحو أفضل فى حل الخلاف: «ما أقصده هو ..».

٦. **التعبير عن الإحباط مع تصاعد الجدال.** «لماذا يتحتم علينا أن نناقش ذلك مرة بعد أخرى؟» أو «لقد قلت توًا ..»، بينما يمكن أن تقول: «أعرف أنكِ بحاجة إلى استيعاب ما أقول»، ثم عليك أن تقترح التوقف عن الجدال لفترة.

٧. **تقديم حلول بدلاً من طرح المزيد من الأسئلة.** «يجب عليكِ أن تفعلى ذلك ..» أو «ليس من الأهمية بمكان أن ..»، بدلاً من أن تقول: «أستطيع أن أرى سبب أهمية هذا الأمر بالنسبة لكِ ...».

٨. **تصحيح أولوياتها بدلاً من مساندتها فيما تؤمن هى بقيمته.** «لستِ بحاجة إلى ..» أو «ليس من المهم أن ..»، ويمكنك بدلاً من ذلك أن تقول: «أنا أقدر أهمية هذا الأمر بالنسبة لك».

٩. **تحجيم مشاعرها بدلاً من التزام الصمت والاستماع إليها ببساطة.** «لا يجب أن تغضبي» أو «لا يستحق الأمر هذا الحجم» أو «إنكِ لا تدركين كم تبالغين فى هذا الأمر»، وما كان عليك سوى أن تقول: «أنا أعرف كم أنتِ غاضبة ..» إقرارًا

لمشاعرها.

١٠. **مصادرة مشاعرها فى محاولة منك لإنهاء الحوار.** «لقد فهمت، فأنتِ تريدين أن ..» أو «حسنًا .. لقد فهمت .. هل بإمكاننا أن ننسى الأمر الآن؟» أو «هل يمكن أن نضع الأمر جانبًا لوهلة؟»، بدلاً من أن تقول: «أعتقد أننى أفهم ما تقصدين .. فأنتِ تحاولين أن تقولى .. أليس كذلك؟».

١١. **الإصرار على أن تكون الكلمة الأخيرة لك.** فأيًا كان ما تقوله هى تعود أنت لتقول شيئًا استنتاجيًا: «إذًا .. مرة أخرى .. كل شيء يجب أن يكون كما تريدين»، وسيكون الحوار أكثر فاعلية إذا حاولت الالتزام بما قالته هى وتكراره مرة أخرى، مثل: «أنا أتفهم أنكِ تريدين ..».

١٢. **هذا مقابل ذاك.** فعندما تشكو المرأة شيئًا متعلقًا بك، فإنك تعود بشكوى أكبر بشأنها فى سلوك يُظهر أنها هى محور جميع المشكلات، كأن تقول: «هذا حقيقي، ولكن ..» أو «هذا لا يُعد شيئًا .. أتتذكرين عندما قمتِ بـ ..»، بدلاً من إقرار صحة ما تقول هي، مثل: «فى هذه الحالة يمكننى أن أتفهم سبب غضبك».

١٣. **الاستسلام لطلباتها بشكل يجعلها تبدو لاعقلانية أو كثيرة التطلب، أى ببساطة أن تجعلها الطرف الشرير فى الجدال.** «حسنًا .. سوف نفعل الأمر كما تريدين» أو «حسنًا .. سوف يتم الأمر كما تريدين مرة أخرى». فعليك إذا ما توصلت إلى حل أن تُظهر تقبلك له، مثل: «أنا أوافق على أننا يجب ..».

١٤. **اتباع أسلوب التهديد بدلاً من إظهار أفضلياتك.** «عليكِ أن تفكرى فى الطلاق بدلا من التصرف بهذا الشكل»، فى حين أن تعبيرك عما تفضله، قائلاً: «هذا أمر غاية فى الأهمية بالنسبة لي، فأنا أحب أن ..» يكون أفضل للحوار.

ورغم أن هذه هى أكثر الأخطاء شيوعًا لدى الرجال أثناء الجدال أو النقاش المحتدم، فقد يلجأ الرجال إلى استخدام نفس الأساليب التى تستخدمها النساء. فهذا هو أسلوب الرجل لمواجهة النار بالنار، فهو يدرك الأمر كالتالي: «إذا فعلتِ ذلك معي، فسوف أقوم بالمثل معكِ».

لكل علاقة مشاكلها، خاصة عندما ترهقنا متطلبات الحياة. فهناك الكثير لنواجهه على جميع الجبهات، مما يجعل البقاء على وفاق مع شركائنا أمرًا صعبًا. فكما رأيت فى هذا الفصل أن بعضًا من عدم التوافق أو القليل من الإحباطات قد يؤدى إلى تصاعد الشجار إلى قمته عندما ننسى كيف يعكس سلوكنا الفوارق بيننا. كما أن تعرضنا للضغوط يسهم بشكل كبير فى إبراز تلك الفوارق بين الجنسين أكثر فأكثر. وبانهيار قدرتنا على تحمل تلك الاختلافات، ينشأ سيناريو عاصفة الشجار المدمرة.

وبذلك تكون على دراية بتشريح الشجار: لماذا نتشاجر .. وبأى شأن يكون الشجار .. والآن نبدأ فى الاهتمام بتقنيات وقف الشجار، وكيفية التصالح.

كيف يتفادى الرجال الشجار؟

إحدى أسهل الطرق التى تمكن الرجال من تفادى الشجار هى أن يمتنع الرجل عن إبداء التعليقات الرافضة لمشاعر المرأة. وقد يصعب ذلك فى البداية، حيث لا يدرك الرجل أنه يتسبب فى أذى لمشاعر المرأة. ويرجع ذلك إلى أن الكلمات التى تؤذى مشاعر المرأة لا تؤذى مشاعر الرجل فى معظم الأحيان. وإذا ما بذل الطرفان جهدًا لتفادى الشجار، حتى وإذا لم ينجح الأمر، فإن جدالهما سيصبح أقل حدة، وسيكون من السهل عودة الأمور إلى طبيعتها مرة أخرى.

الشجار على المريخ

ما قد يقوله الرجل فتزداد الأمور سوءا	ما قد يقوله الرجل لإصلاح الأمور
"هذا ليس منطقيًا أبدًا".	"حسنًا، دعينى أتأكد من فهمى لكِ .. هل تقولين إنكِ تشعرين بـ ..؟"
"إنكِ تغضبين بلا سبب".	"أعرف أن الأمر مثير للغضب .. هل تعنين أنكِ ..؟"

ما قد يقوله الرجل فتزداد الأمور سوءا	ما قد يقوله الرجل لإصلاح الأمور
"إنكِ تخرجين الأمور عن اتساقها".	"دعينى أر ما إذا كنت أفهم ذلك بشكل صحيح .. أنتِ تشعرين بـ .. ".
"لكن هذا سخيف بحق".	"إنه لأمر محير .. هل تعنين أنكِ ..؟"
"أنا لم أقل ذلك".	"إذًا لقد سمعتنى أقول إن .. ".
"لكن ليس هذا ما عنيت".	"دعينى أتأكد من فهمى لكِ .. لقد سمعتنى أقول إن .."
"ليس على الأمر أن يكون بهذه الصعوبة".	"أعتقد أننى مدرك للأمر .. فأنتِ تقولين .. أنتِ تريدين .. ".
"هذا أمر لا يقبله عقل أبدًا .. ".	"أمهلينى لحظة لأفهم ما تريدين .. فأنت تشعرين بـ .. وتستحقين .. ".
لم علينا أن نخوض فى ذلك الأمر؟".	"أعتقد أننا مررنا بذلك مسبقًا .. فدعينى أر ما إذا كنت مستوعبًا لمشاعرك على نحو صحيح .. فأنتِ .. ".
"أنت لا تفهمين الأمر".	"دعينى أقول ما قلت بشكل مختلف، فما أعنيه هو أن .. ".

فبدلاً من إطلاق تعليقات رافضة، على الرجل أن يأخذ وقتًا لإعادة صياغة ما تقوله شريكته ليوضح لها مدى فهمه لما قالته - وأن يوصل لها بشكل صحيح أنه قد استمع إلى رأيها بالفعل. كما أن إبطاء سرعة الجدال من شأنه أن يثبط تصاعد التوتر. وتكمن موضوعية الرجل ليس فقط فى الامتناع عن التعليقات الرافضة، بل فى كيفية توصيل ما قد فهمه عن مشاعر شريكته وكلامها، لما لذلك من تأثير إيجابى على تبدد توترها وتوتره على السواء.

عمل الرجل هو أن يستمع
ويوصل ما سمعه من شريكته.

يصاب الرجال بالإحباط لأنهم يعتقدون أن كثرة الحديث تعد مضيعة للوقت. فاعتقاده أنه لا يقوم بحل المشكلة يسبب له الإحباط ويعرضه لمزيد من الضغوط، مما يصعد إحساسه بالضيق ونفاد الصبر. فهو معد طبيعيًا لحل المشكلات بكفاءة. أما الآن وبوجود ذلك الوعى الجديد باحتياجات المرأة، فإن باستطاعة الرجل أن يتحدث بالأسلوب الذى يحل المشكلة ويقلل من توتر شريكته. فعندما يدرك الرجل حاجات المرأة المختلفة، فإنه سوف يشعر بأنه قد أحرز إنجازًا، وأن الوقت لم يضع هباء. وبدلاً من أن يهبط معدل التيستوستيرون لديه، سوف يأخذ فى الارتفاع.

تحب المرأة أن تسمع ما قد
قالته منعكسًا لها مرة أخرى.

على وجه الخصوص، تحب المرأة أن تسمع من شريكها ما يشير إلى فهمه لمشاعرها على نحو صحيح، أو استيعابه لرغباتها وأمنياتها واحتياجاتها. ورغم ما سببه ذلك الأسلوب للرجل من الضجر، إلا أنه ذو قدر بالنسبة للمرأة. ففى كل مرة يستخدم الرجل هذا الأسلوب، تشعر المرأة أنه قد فهمها بشكل صحيح، ومن ثم يشعر الرجل أنه قد حقق نجاحًا، مما - بلا شك - يخفف من الضغوط برفع معدلات الأوكسيتوسين لديها والتيستوستيرون لديه.

كيف يمكن للنساء أن يتجنبن الشجار؟

إحدى أسهل الطرق كى تتجنب المرأة الشجار هو أن تتحدث إلى صديقة لها عندما يؤرقها خطب ما، بدلاً من التحدث إلى شريكها، حيث يتيح لها هذا متنفسًا، ويخفف من وطأة مشاعرها السلبية، بالإضافة إلى إعادة الوفرة فى معدلات الأوكسيتوسين. وعند تلك النقطة، تصبح المرأة أكثر استعدادًا كى تسأل أو تفاوض

بشأن احتياجاتها بأسلوب أكثر حذرًا.

عندما تكون المرأة قابعة تحت ضغط ما، فإنها تصبح بحاجة إلى التحدث بهدف تحرير مشاعرها قبل أن تتولد لديها القدرة على سماع وجهة نظر شريكها. وبعد أن تتحدث من خلال الموقف مع صديق لها، فمن المحتمل أن تتبنى منظورًا مختلفًا للموضوع بحيث تستطيع تقديم حلول وسط عادلة. وبهذا الفهم الأعمق لاحتياجاتها الشخصية، تكون المرأة أكثر استعدادًا لأن تمنح شريكها ما يحتاج إليه، فى حين أنه إذا كانت المرأة تعانى وطأة الضغط، فإنها تنزع إلى اتباع سياسة: كل شيء أو لا شيء، بحيث تكون مستسلمة أكثر من اللازم أو متطلبة أكثر مما ينبغى. وبمجرد أن تشعر المرأة بأن شريكها قد استمع إليها، فإنها تصبح أكثر قابلية واستعدادًا لأن تجد حلاً متوازنًا للصراع المحتمل، بحيث يرضى كلاً من الطرفين.

يمكن للمرأة أن تصعد الشجار بكثرة الأسئلة
أو بكثرة الحديث عما تشعر به.

تعمد أسئلة المرأة بشكل ضمنى إلى التلميح إلى عدم ملاءمة الشق الخاص بالرجل. كما أن الحديث عن مشاعرها يزيد المسافة الفاصلة بينها وبين فهم شريكها للموضوع.

وبدلاً من طرح المزيد من الأسئلة، على المرأة أن تعطى وقتًا لكى تكرر ما تسمعه مصاغًا بكلماتها هي، حتى يتضح ما إذا كان هناك خطأ أو نقص فى فهمها لما يقال. وعندها يتمكن الرجل من تزويدها بالمزيد من المعلومات. فالرجل يحب أن يستمع إلى المرأة وهى تعيد صياغة أفكاره مع قليل من التحريف. فمن دواعى سروره كونه منطقيًا، أو أن جداله صائب أو مشروع.

إن بذل الجهد كى يكون الشجار عادلاً لا يمنع وقوع كل المصادمات، بيد أنه إذا تم احتواء الخلاف، فإن إصلاح الأمور قد يكون هو النتيجة المتوقعة. وفيما يلى أمثلة على كيفية خروج النساء عن الموضوع بحديثهن عن مشاعرهن، أو كيف أنهن يسألن أسئلة بلاغية متكلفة تتضمن عدم الكفاءة أو الملاءمة من جانب الرجل. يتضمن العمود الثانى قائمة بما يجب أن تفعله المرأة لتحسين التواصل مع شريكها، ولتجنب انفجار الموقف.

الفصل السابع

الشجار على الزهرة

ما تفعله المرأة فتزيد الأمور سوءا	ما يمكن أن تفعله لتحسين الأوضاع
"أشعر بأنك لا تستمع إليّ".	"دعنى أبدأ من جديد، وأعيد ما قلته بشكل مختلف".
"أنت لا تفهمنى فحسب".	"دعنى أحاول شرح ذلك الأمر بشكل مختلف".
"كيف يمكن أن تقول ذلك؟".	"إذًا فأنت تقول .. ما قد أرغب فيه هو .."
"أنا لا أشعر مثلما تشعر".	"أنا أقدر لك أنك .. ما أحتاجه هو ..".
"أنت لا تسمع سوى نفسك .. كيف يمكن أن أتحدث إليك؟".	"أنا أجد أن الأمر ذو معنى عندما تقول .. ما أقوله هو ..".
"أنا لا أشعر بأنك تسمعنى مطلقًا".	"دعنى أصغ ذلك بشكل مختلف. عندما .. فإن ما أحتاجه فى تلك الأوقات هو ..".
أنا لا أشعر بالأمان فى التحدث معك".	"أمهلنى بعض الوقت كى أفكر فيما قلته، ثم نتحدث عنه مرة أخرى".
"كيف أمكنك أن تقول ..؟".	"إنك تبدو منفعلاً .. فلنتحدث عن ذلك فيما بعد" (ثم تترك له المكان).
"هل تتوقع منى أن ..؟" أو "لماذا يجدر بى أن ..؟".	"دعنى أتأكد من فهمى لك .. ما تريد قوله هو أنك تحتاج ..".
"لمَ لم ..؟".	"أنت على حق، .. أنا لم .. الآن أنا افهم قولك ..".
"أنت لم تقل إنك ..".	"أنا لم أفهم ما قلته فى المرة الأولى .. إذًا فأنت تعنى ..".

لتجنب الشجار وتحسين الموقف، على المرأة أن تعزف عن تحدى الرجل بالأسئلة والتعليقات التى تنم عن عدم الثقة. وبدلاً من ذلك، يتعين عليها أن تلتزم بتكرار ما قاله، وهو ما يعد سلوكًا إيجابيًا. فبدلاً من اتهامه بعدم الاستماع إليها، فإن عليها أن تتحمل مسئولية التعبير عن مشاعرها بأسلوب يستطيع هو فهمه بشكل أفضل.

عندما نتذكر أننا نتحدث لغات مختلفة، يكون
من الأسهل أن نتحدث دون أن يؤنب أحدنا الآخر.

بما أن كلاً من الرجل والمرأة يتحدثان لغتين مختلفتين. على الزهرة عنها على المريخ. فلا يمكن لها أن تلومه على عدم فهمه لها، بل يمكن للمرأة بابتسامة أن تحول وجهة نظرها لشريكها بلغة يفهمها. فإذا استطعنا أن نذكر أنفسنا أننا نتحدث لغتين مختلفتين، فسوف نتمكن من الحوار بدون لوم بعضنا البعض. فإذا لم نتوقع الكمال فى العلاقة، فإننا لن نصاب بخيبة أمل شديدة جراء النتائج.

مزج المشاعر بحل المشكلة

إن مزج المشاعر بحل المشكلة أمر لا يفلح، بل عادة ما يزيد من حدة المشكلة، فهو بمثابة خلط الزيت بالماء حيث لا يمتزجان قط. ويعد هذا أحد الأسباب الرئيسية لتصادم المريخ والزهرة.

لتفادى الشجار، لا بد لنا من احترام ذلك التميز، فمجرد أن تلاحظ تصاعد التوتر، يكون عليك أن تقررى إما أن تتحدثى عن مشاعرك كى تشعرى بالراحة، أو أن تضعى مشاعرك جانبًا مؤقتًا، وتركزى بموضوعية على مشاركة المعلومات لإحداث فارق وحل المشكلة.

مزج المشاعر بحل المشكلة أمر غير مفيد.

يعد تخصيص المرأة بعض الوقت للتحدث عن مشاعرها سبيلاً لتخفيف الضغوط لديها، فى حين تزيد معدلات ضغوط الرجل. فالتركيز على حل المشكلة بدون إظهار الطابع العاطفى يساعد الرجل على الاسترخاء، ولكنه يحبط المرأة. وباستيعاب تلك الفوارق، يمكن إيجاد منطقة مشتركة لالتقاء تلك الحاجات المتضاربة. وبدلاً من مزج المشاعر بحل المشكلة، فإن علينا إيجاد طريقتين للحوار؛ إحداهما تهدف إلى حل المشكلة، والأخرى تصلح للخفض من التوتر الانفعالي، عن طريق الاستماع إلى المشاعر من دون محاولة حل المشكلة. وسوف نتطرق إلى كيفية استخدام تقنية حديث الزهرة فى الفصلين التاليين.

الفصل الثامن

كيف يمكن وقف الشجار وبدء التصالح؟

تناقش إميلى وروجر أين سوف يقضيان العطلة، وقد تطور الأمر سريعًا إلى جدال.

تقول إميلى بلهجة متظلمة: «لقد قضينا ثلاثة أعياد مع عائلتك، وهو أحد أفضل المناسبات لديّ، وأرغب فى قضائه مع عائلتى».

يقول روجر معترضًا: «لكن سيتعين علينا السفر لمسافة بعيدة لمجرد تناول وجبة، إنه لكابوس».

«ليس محفورًا على الصخر أن قضاء العيد يجب أن يكون لدى عائلتك».

يسألها متهكمًا: «هذا سخيف .. لماذا تثيرين ضجة حول هذا الموضوع؟».

تبدأ إميلى فى لوم روجر قائلة: «ألا نستطيع أن نغير رتابة عطلاتنا ولو لمرة؟»، ثم تسأله: «لم أنت بتلك الصرامة؟».

يقول روجر غاضبًا: «كيف يمكن لهذا الأمر أن يكون بتلك الأهمية لديكِ؟ .. إنه مجرد ديك رومي، وأمى طاهية جيدة».

«كيف يمكنك قول هذا؟ لا يمكننى تصديقك» .. إميلى تشعر بجرح، وتزداد مشاعرها حدة.

«إنها الفوضى فى عائلتك».

«ولكن على الأقل لا تنس أن والديّ يقومان بمساندتنا».

«ماذا تعنين بهذا؟».

«لا تدفعنى إلى أن أبدأ ..».

«أتعرفين .. أعتقد أننا بحاجة إلى وقف هذا النقاش الآن. ربما من الأفضل أن أبدأ بقراءة كتاب ما» .. ويترك روجر الحجرة.

من شأن اجتماع العائلة فى أيام العطلات أن يثير المشاعر. فليس غريبًا أن هذا النقاش كان يحتدم بسرعة. من الواضح أن إميلى حساسة بشأن العطلات، فيما أن روجر غير متعاون على الإطلاق، وعندما يتعرض للانتقاد، فإنه يصبح هجوميًا ويعمد إلى جرح إميلى أكثر وأكثر. وعندما تصبح ردودها مستفزة، يضع روجر حدًا للنزاع بينهما.

أخذ وقت مستقطع لتجنب النزاعات

أحيانًا ما يكون الحديث حلاً للمشكلة، ولكن فى أحايين أخرى يكون عدم الحديث حلاً أفضل. فعندما ينشأ التوتر بين الرجل والمرأة، فإن من أهم المهارات أن يعرفا متى يأخذن وقتًا مستقطعًا.

فعندما يبدأ النزاع ، على الرجل أن يأخذ مبادرة الابتعاد تمامًا كما فعل روجر. فهرمونات جسده مصممة للنزاع أو الاحتدام، بينما طبيعة هرمونات المرأة تدفعها إلى المزيد من التحدث تحت الضغوط. عندما يبدأ التوتر فى التصاعد وترتفع

الأصوات، فإن الاختيار الأفضل هو تأجيل إقامة الحوار حتى يتسنى للطرفين فرصة استعادة هدوئهما والشعور بتحسن مرة أخرى.

وأثناء الوقت المستقطع، عليه أن يقوم بفعل شيء ما يحبه، بينما ينبغى عليها أن تتحدث إلى شخص ما غير شريكها. وهذا أمر بالغ الأهمية. أحيانًا عندما يعمد الرجال إلى الابتعاد، تبدأ المرأة فى الذهاب وراءه وتوجيه المزيد من الأسئلة، مما يزيد الأمر سوءًا، ومن ثم يتعين على الرجل ألا يجيب عن هذه الأسئلة بأية حال من الأحوال، وتحت أية ظروف.

يجب ببساطة أن يمشى مبتعدًا، وإذا أراد أن يقول شيئًا ما، فعليه فقط أن يكرر ما قاله لإقرار مبدأ الوقت المستقطع.

خلال الوقت المستقطع، لا بد للمرأة أن تتحدث إلى شخص آخر خلاف زوجها.

لبدء الوقت المستقطع، كل ما على الرجل أو المرأة القيام به هو قول جملة واحدة لائقة، وغير مثيرة للشجار، ومن ثم التوقف عن الحديث ثم الانصراف، أو الخروج من نفس الحجرة التى يتواجد بها الشريك الآخر. عندها سوف يخمد التوتر تلقائيًا. ويتضمن المخطط التالى بعض ما يجب فعله، وما لا يجب فعله لإعلان الوقت المستقطع:

كيفية إعلان الوقت المستقطع

ما لا يجب قوله	ما يجب قوله
أنتِ لا تتسمين بالعقلانية، وأنا لا أستطيع التحدث معكِ.	لديكِ الحق لتغضبي، ولكن دعينى أفكر فيما قلته ثم نتحدث ثانية بهذا الشأن.
إن ذلك مضيعة كاملة للوقت، فأنا لا أستطيع التحدث معك.	إن ما تقوله مهم بالنسبة لي، وأنا بحاجة إلى بعض الوقت للتفكير فيه، ثم نتحدث بعد ذلك.

ما لا يجب قوله	ما يجب قوله
لا أستطيع تحمل المزيد، فأنت شديد العناد.	أنا أريد التحدث بهذا الشأن، ولكنى أحتاج لمزيد من الوقت للتفكير فيه، فلنتحدث فيما بعد.
إنك لا تستمع إلى كلمة واحدة مما أقول، ولا يستطيع أحد التحدث معك.	أنت على حق، دعنى أفكر بالأمر ثم نتحدث ثانية بشأنه.
أنا سوف انصرف ولن أتلقى المزيد من سوء المعاملة.	أنا أقدر ما تقول، وأحتاج إلى وقت لتقرير استجابتي، وسوف نتحدث لاحقًا.
لقد جرحنى كثيرًا ما قلت، ولا أستطيع تصديق أنك فعلت، وليس لديّ المزيد لأقوله لك.	كم تتصرف بوضاعة، وأنا أحتاج إلى بعض الوقت للتفكير، ثم يمكننا التحدث فيما بعد.

بمجرد إعلانك للوقت المستقطع، يجب عليك أن تتحلى بالقوة إذا ما حاول شريكك متابعة طرح الأسئلة بعد خروجك من الغرفة، وعليك أن تلتزم بتكرار قولك «أنا أحتاج إلى بعض الوقت للتفكير فى الأمر، ثم يمكننا أن نتحدث فيما بعد».

لا تدرك معظم النساء الأهمية القصوى لأخذهن وقتًا مستقطعًا، وإن كن قد بدأن فى تقديره بعد استخدامه لعدة مرات. فطالما أن المرأة لا تنتمى إلى المريخ، فكيف لها أن تدرك متى يصل شريكها إلى أقصى درجات احتماله، ومتى تتسبب مشاعرها فى غضبه وعنفه. ولكن فى النهاية، ليست المرأة مسئولة عن حمايته، بل إن مسئولية الرجل هى أن يحميها ويحمى علاقتهما. وبإعلان هذا الوقت المستقطع، فهو يحميها من المحارب القابع داخله، والذى ليس لديه خيار للفرار سوى الحرب.

هرمونات الرجل مصممة إما للفرار أو الشجار.

على المرأة أن تدرك أنها لا تستطيع أن تقول ما تريد قوله متجاهلة حساسية شريكها لأمور معينة. وفى الوقت ذاته، ليس عليها أن تشعر بأنها تمشى على قشر البيض من حولها. وتحقيقًا للأمانة، فإن كلاً من الرجال والنساء يتخلون سريعًا عن فضيلة الصبر والمرونة، والتفكير فى مشاعر وحساسيات الطرف الآخر.

كثير من النساء ليس لديهن أى فكرة عن أسباب غضب الرجال. فإذا لم يتحمل الرجل مسئولية أن يدع شريكته تعرف أنه يأخذ الوقت المستقطع لدى وصوله لنقطة الاهتياج العنيف، فإنها سوف تصبح معتادة على استجاباته الغاضبة، وقد تشعر بالخوف من التعبير عن احتياجاتها وأمنياتها. وبأخذ الرجل ذلك الوقت المستقطع، فإنه بذلك يجعل الحديث بالنسبة إليها أكثر أمنًا فى حالة ما إذا كان قد سمع منها كثيرًا، أو ما إذا كانا يسلكان الطريق الخطأ.

يجعل الرجل الحديث آمنًا بالنسبة للمرأة بإعلان الوقت المستقطع حين يسمع منها الكثير.

عندما تأخذ المرأة وقتًا مستقطعًا

من الصعب على معظم النساء أن يأخذن وقتًا مستقطعًا. ويرجع ذلك إلى طبيعتهن التى تؤهلهن للحديث تحت الضغط. فدائمًا ما يعود الحديث بفائدة على الزهرة، فى حين أنه ليس كذلك على المريخ. فعلى الزهرة، يعد الانصراف أثناء المحادثة خرقًا للقوانين. وبدون الفهم المشترك والقبول لفكرة الأوقات المستقطعة، قد تشعر المرأة بالضيق، بل والغضب عند إقدام الرجل على الوقت المستقطع. فإن المرأة لا تدرك أهمية أخذ وقت مستقطع نظرًا إلى أن هرموناتها تكون مختلفة تمامًا تحت تأثير الضغوط. فالحديث بالنسبة لها، والاستماع من قبل شريكها يعد نوعًا من التواصل يسهم فى تحفيز الأوكسيتوسين، وتخفيف مستويات الضغوط لديها. فهى بما يتفق مع طبيعتها تميل إلى كثرة الحديث فى تلك الأوقات. وما لا تدركه المرأة هو أن الحديث قد يؤدى إلى زيادة ضجر شريكها وغضبه. فإذا ما شعر بأنها تحاول إثبات خطئه، أو السيطرة عليه، فإنه يصبح أكثر غضبًا وانفعالاً.

الاستمرار فى الحديث قد يكون بمثابة سكب الكيروسين على نار غضب وإحباط الرجل.

عندما تحصل المرأة على وقتها المستقطع، عليها أن تتوقع أشياء عن طريق التحدث إلى صديقة أو معالج أو مدرب علاقات أو جماعة مساندة مكونة من نساء أخريات، أو عن طريق كتابة مشاعرها فى يوميات، أو اللجوء إلى الصلاة. فبهذه الطرق تستطيع المرأة تدريجيًا أن تستكشف مشاعرها، وأن تصنف أفكارها للتعرف على احتياجاتها، وعلى مشاعرها الإيجابية. وبوجود المزيد من تلك المشاعر الإيجابية، والوعى التام باحتياجاتها الشخصية، تصبح المرأة أكثر استعدادًا لتشارك رؤيتها، ولتسمع ما يقول شريكها. وعلى الثنائى أن ينتظر اثنتى عشرة ساعة على الأقل قبل محاولة إعادة مناقشة الموضوع مرة أخرى.

الوقت المستقطع يساعد المرأة على تصنيف أفكارها
لتحديد احتياجاتها ومشاعرها الإيجابية.

وعلى المرأة أيضًا أن تأخذ وقتًا لتتذكر انتماء الرجل إلى المريخ، وما يعنيه هذا من احتمال خطئها فى تفسير أفعال شريكها أو كلماته. وخلال هذا الوقت، يمكنها التفكير فى طرق تمكنها من رؤية الموقف بأسلوب أكثر إيجابية، ومن ثم التحدث عنه بإيجابية أكثر. ففى بعض الأحيان يؤدى تذكر المرأة لأشياء طيبة يقوم بها شريكها إلى تحسين مشاعرها تجاهه. فقد يكون من المفيد أن تعرض المرأة وجهة نظرها لنفسها أو لصديقة بأسلوب أكثر إيجابية لا يتضمن رفضها لشريكها، بل الاعتراف بالمساندة التى يوفرها لها.

ينتمى الرجال إلى المريخ،
فمن السهل الخطأ فى تفسير أفعالهم.

فى معظم الحالات، لا يكون من المستحب أن تتحدث المرأة مع أى من أفراد عائلتها خلال الوقت المستقطع. فالحديث مع فرد من العائلة قد يعود ليلازمك، حيث إنهم يتمسكون بكل المشاعر السلبية التى قد تعتريكِ بشكل مؤقت تجاه شريكك. وليس لديهم الوعى بكل المشاعر الإيجابية التى تشرعين بها تجاهه؛ الأمر الذى لا يجعلهم قادرين على تحقيق التوازن الصحى. وعلى ذلك، فإن ثقتك فى

أفراد عائلتك فى أسوأ اللحظات مع شريكك قد يفسد علاقتهم به.

ما على المرأة إدراكه أثناء الوقت المستقطع

فيما يلى قائمة مرجعية تحتوى على اثنى عشر أمرًا لا بد من إمعان التفكير فيهما قبل إعادة التواصل:

١. ما الذى ألومه عليه؟
٢. ما الذى يغضبنى أو يحزننى أو يخيفني؟
٣. ماذا أتوقع منه أن يقول أو يفعل أو كيف يشعر؟
٤. هل تتسم توقعاتى بالعقلانية؟
٥. ما الذى أحتاج إليه بحق؟
٦. ما الذى يحتاج إليه هو حقيقة؟
٧. كيف يخطئ فى فهمي؟
٨. كيف يمكن أن أكون مخطئة فى تفسيره؟
٩. ما الذى أندم عليه؟
١٠. ما الذى أثق فيه بشأنه أو أقبله أو أقدره؟
١١. ما الذى يمكن أن أسامحه عليه؟
١٢. ما الذى أرغب فى أن يقوله أو يفعله؟

عندما يأخذ الرجل وقتًا مستقطعًا

عندما يأخذ الرجل وقتًا مستقطعًا، عليه أولاً أن يفعل ما هو لازم لتحسين شعوره، ثم يمكن التفكير فى طريق أفضل للتواصل مع شريكته. وبالنسبة للرجل، تعتبر هذه عملية مختلفة، فهو يحتاج إلى الاستمتاع ببعض الأنشطة المنتجة للتيستوستيرون، كأن يلعب سوليتير على الإنترنت، أو أن يشاهد مباراة، أو أن يقرأ الجريدة، وحين يشعر بالتحسن يصبح فى استطاعته إمعان التفكير فيما كانا يتحدثان بشأنه حتى يتمكن من التعبير عن أفكاره ورغباته بوضوح بعد أن يستمع إلى ما عليها قوله.

ومن المفيد بالنسبة للرجل أن يتذكر نفس الكلمات التى قد قيلت بالفعل، ومن ثم إمعان التفكير فيما لم يقل وكان من الواجب قوله. كما أن عليه أن يوجه نظرة نقدية إلى الأخطاء التى ارتكبتها شريكته، ثم التى قام هو بارتكابها. فتلك الطريقة فى التفكير تضع الرجل فى حالة تؤهله لحل المشكلة، مما يترتب عليه أن يتحسن شعوره، ومن ثم تواصله مع شريكته.

ويمكن للرجل أن يفكر فى احتياجات المرأة، وكيف كان بإمكانها التعبير عنها بطريقة تشعره بتقديرها له. ويساعده القيام بذلك على فهم أنه ليس من السهل دائمًا أن تقول الأشياء بالطريقة المرضية له. ومن الممكن أيضًا أن يفكر الرجل فى احتمال تسببه فى زيادة النقاش سوءًا بمحاولته الإصلاح أو حل المشكلة قبل أن يأخذ وقتًا كافيًا للاستماع إلى شريكته. ومن شأن تلك العملية أن تلين قلبه وتخلصه من سلوكه الدفاعي.

تلين دفاعات الرجل إذا ما فكر كيف كان من الممكن
أن يصبح موضع تقدير بطريقة مختلفة.

ما على الرجل أن يفكر فيه خلال الوقت المستقطع

فيما يلى قائمة مرجعية تحتوى على اثنى عشر أمرًا على الرجل إدراكها قبل إعادة التواصل:

١. ما الذى قالته شريكته وكان مسببًا لضيقه؟
٢. ما الذى لم تقله شريكته وكان عليها قوله؟
٣. ما الذى كانت تحاول قوله له؟
٤. كيف كان من الممكن أن تقول شريكته ما قالته بشكل مختلف؟
٥. ما الذى كانت بحاجة إليه؟
٦. ما الذى كان هو بحاجة إليه؟
٧. كيف تسىء شريكته فهمه؟

٨. كيف يمكن أن أكون مخطئًا فى فهمها؟
٩. ما هو أفضل ما يمكن أن يصدر عن كلينا؟
١٠. ما الذى أندم عليه، وكيف كان من الممكن القيام به بشكل مختلف؟
١١. ما الذى أسامحها عليه؟
١٢. ما الذى أرغب فى أن تقوله أو تفعله شريكتى؟

يستطيع الرجل إصلاح مشاعره بسرعة إذا ما استطاع تكوين صورة واضحة فى عقله عن أسباب الفشل ودواعى النجاح.

هناك الملايين من العوامل فى حياتنا، والتى من شأنها أن تؤثر فى حالتنا المزاجية وطبائعنا. فعندما يكون شريكك غاضبًا أو دفاعيًا، فليس من المهم مدى موضوعية أو شرعية رؤيتك للأمور. فلا شيء مما تفعل أو تقول سوف يساعده. فعليك أن تقبل أن أحدًا منكما لن يسمع أو يفهم أو يقدر وجهة نظر الآخر لفترة من الوقت. وفى مثل هذه الأوقات، يكون أفضل ما يمكن القيام به هو التراجع وإعادة المحاولة مرة أخرى، ولكن ليس قبل انقضاء اثنتى عشرة ساعة من الراحة.

أحد أكثر الأقوال شيوعًا على المريخ: عندما يأتى
الإعصار ابحث عن خندق واستلقِ منخفضًا.

لا تتوقع أبدًا من شريكتك أن تستمع إلى وجهة نظرك بشكل إيجابى إذا كنت ترغمها على ذلك. فإذا لم يكن بمقدورك سماع وجهة نظرها، فلا تتوقع منها أن تتمكن من سماع وجهة نظرك. فكلما زادت مقاومتك، حدث نفس الشيء لها. وبهذه الطريقة، يصبح لا مفر من ازدياد حدة المقاومة.

عندما تقاومين شريكك، فإن ذلك يزيد من مقاومته لكِ.

قاعدة أساسية أخرى لكى يتفادى كل من المريخ والزهرة الصدام، تتمثل فى أن الرجل يحتاج إلى سماع أفكار ومشاعر واحتياجات المرأة قبل احتياجها لسماع ما يقوله. فالرجال قادرون على الاستماع مادامو يدركون أنهم بتلك الطريقة يحلون

المشاكل ولا يتجادلون.

وإذا عرفت الآن أن الرجال يحتاجون إلى إصلاح الأشياء بينما تحتاج النساء إلى التحدث، فإن بمجرد أن تتحدث المرأة، يكون عمله كمصلح متمثلاً فى تحقيق التواصل المرضى لها بسماع وجهة نظرها. وحين يدرك الرجل مدى أهمية استماعه إلى شريكته لتحقيق رفاهيتها، فإنه سوف يرغب فى القيام بذلك. وعندما ترتفع معدلات الأوكسيتوسين لديها، ويتوقف الضغط عن إعاقتها، تصبح المرأة قادرة على سماع ما يقوله شريكها. وعندما يشعر الطرفان أن كلاً منهما قد حظى باستماع شريكه له، فإنهما يصبحان على قدر كافٍ من المرونة، بحيث يمكنهما التوصل إلى الحل الوسط المطلوب.

قواعد تفادى الشجار

إن الأسلوب المباشر والمتبع لدى المريخ - الزهرة لتفادى الشجار المؤلم والعنيف يتمثل فى إعلان الرجل للوقت المستقطع ثم تدخل المرأة فيما بعد لتحديد موعد إعادة التواصل. والرجل - فى تلك الحالة - يحمى الطرفين من أن يؤذى أحدهما الآخر بإصراره على الوقت المستقطع، فى حين تلعب المرأة دورها بإعادة كرة الحديث مرة أخرى.

يقرر الرجل التراجع لإعادة التنظيم، وبعد فترة ترفع المرأة الراية البيضاء معلنة بداية الحديث مرة أخرى.

عندما يوقف الرجل جدالاً حادًا، يمكنه أن يقول: «دعينا نتحدث عن مشاعرك، ثم نركز على حل المشكلة فيما بعد»، وعندما يبدأ الحوار، عليه فقط أن يستجيب من خلال تعليقات مؤيدة ومختصرة، مثل «أخبرينى بالمزيد». وعندما تنهى المرأة حديثها، عليه أن يقول: «دعينى أفكر فى الأمر، ثم نتحدث فيما بعد عما يمكننا القيام به».

وعلى ذلك، فإما أن يبدأ الوقت المستقطع، أو أن يتم تحديد موعد للحديث بعد

فترة. ويعد ذلك الترتيب المقترح متفقًا مع اختلافاتنا الهرمونية، مما يجعله مؤثرًا بفاعلية فى تخفيف حدة الموقف.

إحياء الانسجام

والآن، بعد أن عرفنا كيف نوقف الجدال، هيا نفكر فى حل الصراعات التى من الممكن أن تقود إلى الكراهية والنفور لو أنها تُركت للتفاقم. فإذا كبتت المرأة مشاعرها السلبية بعد الخلاف مع شريكها، فإن معدلات الأوكسيتوسين لديها تأخذ فى الهبوط، مما يحبط تفاعلاتها مع شريكها.

عندما نتشاجر، هناك طريقتان لاستعادة الانسجام: الأولى هى حديث الزهرة، والثانية هى اجتماعات المريخ. فأحاديث الزهرة تعطى المرأة الفرصة لمناقشة مشاعرها من دون محاولة حل المشكلة. كما أنها تتيح استكشاف مشاعرها وإدراك أسباب غضبها. أما اجتماع المريخ، فهو أسلوب صارم لحل المشاكل.

تحديد موعد لاجتماع مريخي

بعد مرور اثنتى عشرة ساعة على الأقل من الشجار، يمكن للثنائى أن يتحدث عن القضية محور الخلاف، دون التعرض بالنقاش للمشاعر. فاجتماع المريخ يمكن أن يتم بدون حديث الزهرة اعتمادًا على مدى رغبة المرأة فى الحديث عن مشاعرها. وفى بعض المواقف، يكون الوقت المستقطع الذى يفكر فيه الرجل والمرأة كل على حدة كافيًا، حيث يكونان على استعداد لحل الصراع مباشرة من خلال اجتماع المريخ. وأثناء ذلك الوقت، يحاول كل من الرجل والمرأة استبقاء الموضوعية، والاتجاه إلى حل المشكلة قدر الإمكان. وكلما قلت الكلمات تحققت أفضل النتائج.

حديث الزهرة. الجزء الأول

عادة ما ينشأ الجدال عندما تحتاج المرأة إلى التحدث عن المشاعر، ويتوجب حينئذ تأجيل اجتماع المريخ. وبدلاً من ذلك، يمكن للمرأة أن تبدأ حديثًا للزهرة؛

كأن تقول: «أحتاج إلى بعض الوقت للتحدث عما أشعر به، ولا يتعين علينا إصلاح أية شيء الآن، كما أنه لا يتوجب عليك أن تقول أو تغير أى شيء بأى طريقة. فكل ما عليك أن تفعله هو الاستماع إليّ، وليس عليك أن تشعر بالضيق». وكل ما هو متوقع منه أن يقول: «أخبرينى بالمزيد».

فبعدم محاولة إيجاد حلول للمشكلة أثناء اجتماع المريخ والزهرة، تزداد فرص المرأة لأن يسمعها شريكها، وأن يفكر باهتمام فيما سمعه منها. وعندما تنتهى من الحديث، يتعين على المرأة أن تقول شيئًا مثل «شكرًا لاستماعك؛ لقد كنت نعم العون، فأنا أشعر بتحسن فعلاً».

يمكن لتلك الكلمات البسيطة أن تشكل فارقًا شاسعًا عندما يكون لدى الرجل مواصفات عمل مجدية وواضحة، فإنه سوف يتمكن من الاستماع. وعندما تنهى المرأة حديثها، فدائمًا ما يكون الأفضل لها أن تنصرف. فالرجل يشعر بأنه قد ساند شريكته باستماعه إليها. لكن إذا أصرت على أن يتحدث شريكها إليها، فإن ذلك يكون بمثابة إنزال العقاب به جزاء له على أفعاله الطيبة. وكما سوف نعرف فى الفصل القادم، فإن لأحاديث الزهرة وظيفة أخرى، ومن ثم فإن تحديد مواعيد ثابتة لحديث الزهرة بشكل مستقل عن وجود شجار، يُعد استراتيجية مؤثرة فى تخفيف معدل الضغط المتصاعد لدى المرأة.

لا تلجأ أبدًا لاجتماع المريخ لحل شجار. فإذا تم عقد الاجتماع قبل أن تتاح الفرصة لكلا الطرفين أن يفكرا بإمعان فى شجارهما، فأنت بذلك تهيئ الفرصة لاقتراح حلول لا تأخذ مشاعر شريكتك فى الحسبان، مما قد يكرر أسباب الخلاف ويبدأه من جديد. أما عندما يأخذان وقتًا أطول للتفكير، فإنه يتسنى للرجل أن يفكر فى مشاعر شريكته بشكل أكثر عمقًا، فيما تبدأ هى فى الشعور بأن رغبتها فى أن يستمع إليها قد تحققت.

انتظر اثنتى عشرة ساعة بعد إعلان الوقت المستقطع

لكى تبدأ اجتماعًا مريخيًا بهدف حل الشجار.

حينما يكون كل من الرجل والمرأة بعيدًا عن الآخر، وبعيدًا عن لهيب المعركة، يتسنى لكل منهما أن يرى الموقف بعينى الآخر. وبطبيعة الحال يصبح كلاهما أكثر

مرونة وانفتاحًا. ونتيجة لذلك، يصبح اجتماع المريخ الخاص بهما أكثر فاعلية ومساندة للطرفين. ويتم الأمر على النحو التالي:

أصبحت إميلى شديدة الانفعال، حيث إنها تختبر شعورًا فى غاية السوء بسبب إقدام روجر على إهانة عائلتها. ولكنه فى الوقت ذاته كان على قدر من الحكمة بحيث يغادر مكان الشجار قبل أن يتفوه أى منهما بأشياء تسفر عن المزيد من الندم. قررت إميلى أن تطلب إحدى محادثات الزهرة. تقوم إميلى ببعض الأمور المنزلية. تجد روجر بمفرده، فتقول له: «أنا فى شدة الانفعال، وأعتقد أن إحدى محادثات الزهرة سوف تكون ذات فائدة لي».

خطط الطرفان للتحدث خلال ساعة، وفى تلك الفترة تتصل إميلى بصديقتها كيم لمناقشة الموضوع. وعندما تتقابل إميلى مع روجر، تكون صافية الذهن وهادئة بشكل يمكنها من أن تقول: «أنا أعرف أنك لا تهتم بالعطلات، ولكنها مهمة بالنسبة لى. فأنا أحب الأعياد لأنها مناسبة بسيطة لا تتضمن تقديم الهدايا وما إلى ذلك من الأمور».

يعيد روجر ما قالته إميلي: «إذًا أنتِ تعنين أن العيد ليس مناسبة مسببة للضغوط»، فتكمل إميلى شرحها قائلة: «هذا صحيح.. إنه عطلة أكثر بساطة وهدوءًا». يعيد روجر صياغة نفس كلماتها: «هذا صحيح»، ثم تردف إميلي: «أعلم أن والديك يقطنان قريبًا منا، كما أن عائلتك صغيرة، ولذا يشكل حضورنا فارقًا، ولكننى أفتقد حقًّا الاحتفال بتلك المناسبة مع أسرتي، ولا أعتقد أنه من المبالغ فيه أن أطلب قضاء العطلة معهم من حين إلى آخر. فنحن فى أغلب الأحيان نحرص على زيارة أسرتك».

«فهمت ما تعنين».

«أنا أعرف أن والدتك طاهية خبيرة فى اختيار المأكولات، ولكننى نشأت وفقًا للوصفات التقليدية لأسرتى. وهى تشعرنى بالراحة».

«أفهم ذلك ..»

«فأسرتك تتصف بالرسمية، مما يجعلنى أجد صعوبة فى الاسترخاء، ورغم أننى أعرف أن عائلتى شديدة الصخب، إلا أننى أجد فى ذلك حيوية ومرحًا. ويؤلمنى أنك تجد هذا الأمر مشوشًا لك. وأعتقد أن عائلتى قد احتضنتك وتقبلتك بشكل لن تفعله عائلتك معى أبدًا. وأنا مدركة أننا نتحدث عن نمطين مختلفين من العائلات؛ فعائلتك أكثر تحفظًا، ودائمًا ما يعاملوننى بتكلف، ومن ثم أشعر أننى غريبة عنهم».

«تابعى الحديث».

«أعتقد أننى أفتقد عائلتي، فنحن لم نرهم منذ يونيو الماضي، وأفضل ألا أنتظر حتى رأس السنة الميلادية».

«حسنًا .. سوف نفكر فى هذا الأمر فيما بعد».

«شكرًا لاستماعك إليّ .. فمجرد الحديث جعلنى أشعر بالتحسن».

يستقطع روجر وقتًا كى يفكر فيما قالته إميلي، ثم تم تحديد موعد لقاء المريخ فى اليوم التالي، وهو ما سيتم على النحو التالي:

يبدأ روجر قائلاً: «أنا أتفهم أنكِ تشعرين بالحماس حيال العيد هذه السنة، وقد أوضحتِ أن الذهاب إلى والديك أمر مهم بالنسبة لكِ».

«نعم .. هذا صحيح».

يقدم روجر اقتراحًا: «لم لا نطلع على تكلفة السفر والحجز، فإذا تمكنا من الحجز على رحلة مناسبة، وليس باهظة التكاليف، فسوف يسعدنى السفر إليهم فى العيد».

تقول إميلى بسعادة: «سوف أبحث فى الأمر الآن. شكرًا لتفهمك».

«أنا أحبك وأريدك أن تستمتعى بعطلتك المفضلة».

«وبإمكاننا قضاء العيد القادم مع أسرتك على سبيل التغيير، بالإضافة إلى قضاء وقت عائلى دافئ بالمنزل».

ثم تقدم إميلى اعتذارًا قائلة: «أعتذر عن حماقتى الشديدة».

«وأنت تعلمين أننى أحب عائلتك، وأقضى وقتًا رائعًا عندما نكون هناك، وآسف لانتقادى لهم أثناء غضبى».

فى هذا الحوار، يتمكن كل من إميلى وروجر من الهروب من الشجار قبل أن يتصاعد، حيث تتمكن إميلى من إعادة صياغة مشاعرها، مما أشعر روجر بأن التكيف مع رغباتها لا يمثل مشكلة على الإطلاق. فمكان قضاء العطلة يعنى بالنسبة لها أكثر كثيرًا مما يعنى بالنسبة له.

مقاومة الحاجة إلى الإفصاح الكامل

من السذاجة أن نعتقد أننا يجب أن نشارك كل شيء مع شركائنا لكوننا شديدى القرب والحميمية. ففى العلاقة الرومانسية، تسهم الحميمية فى وجود الانجذاب والإشباع. ولكن ذلك لا يحتم علينا البوح بكل شيء نفكر فيه أو نشعر به فى نفس اللحظة، بل يجب أن ننتقى الأجزاء التى يمكن أن نشارك فيها شركاءنا. فمن الخطأ أن ننتظر من شريكنا أن يلبى كل حاجة ملحة لدينا.

فهناك العديد من الناس فى حياتنا ممن يمكن أن نشاركهم الأجزاء المتبقية من أنفسنا. فمشاركة كل المشاعر أو الأفكار ليس أبدًا شرطًا للتواصل. فالعلاقة الرومانسية تقتضى أن نشارك شركاءنا أكثر أجزائنا حبًا ومساندة فقط.

يحتاج الأزواج إلى التعبير عن أنفسهم، ولكن ليس عليهم البوح بكل ما يشعرون به أو يفكرون فيه.

هذا أحد أسباب فشل الكثير من الزيجات. فبعد سنوات من الإفصاح عن كل ما نشعر به، يعامل الأزواج بعضهم البعض بطريقة تفتقر إلى التعاطف واللين والاهتمام، وهو ما لا يحدث مع الأغراب أو الضيوف. فنحن نصبح شديدى الاعتياد على بعضنا البعض، ومن ثم نتوقف عن محاولة إحداث فارق. فمن الأهمية بمكان أن نتذكر كيف كنا نعامل شركاءنا فى بداية العلاقة للإبقاء على ذلك النوع من المساندة.

كثير من الأزواج يعاملون الأغراب أو الضيوف باهتمام أكبر من اهتمامهم ببعضهم البعض.

إذا أردت التنفيس عن مشاعرك، أو التعبير عما لديك من حلول لكى تشعر شعورًا أفضل، فمن الصواب أن تكتب ذلك فى يومياتك، أو أن تتحدث مع صديق مخلص، أو إحدى جماعات المساندة، أو مدرب للعلاقات أو معالج. فمن السهل أن تستمع إلى السلبيات عندما لا يتعلق الأمر بك. فيمكن لأصدقائك الاستماع إليك لأن مشاعرك وأفكارك ليست ذات علاقة بك. وعندما تخرج ما هو مكبوت لديك من مشاعر سلبية، يصبح من الأسهل مشاركة مشاعرك وأمنياتك، وكذلك احتياجاتك الإيجابية. فعندما يتعلق الأمر بتجنب المعارك فى علاقتك، فمعرفتك متى تصمت يصبح أكثر أهمية من قول الشئ الصواب.

معرفتك متى تصمت أكثر أهمية من قول الصواب.

تحذير: السلوك المختل وظيفيًا لا يعتبر اختلافًا نوعيًا بين الذكر والأنثى

ليست كل الاختلافات مرتبطة بتحديد النوع، فبعض الناس ينتابهم إحساس بالقوة عندما يشعرون بخوف الآخرين منهم. وهذا ليس فارقًا ذا أساس جنسي، وإنما إشارة إلى عدم الشعور بالأمان سببه قضايا معلقة من الماضي، أو سلوك مكتسب من الأبوين، أو بسبب عدم النضج. فعندما لا يشعر الرجال أو النساء بالأمان، فإنهم يتفقون فى الميل نحو استخدام طفرات انفعالية قوية، أو اتخاذ المعالجة الصامتة كسبيل لتهديد أو معاقبة شركائهم، أو إشعارهم بالخزى. وعندما تكون تلك هى الحالة، فهم يستخدمون ردود أفعالهم للتحكم والتلاعب بشركائهم بدلاً من تخفيف ضغوطهم.

من الممكن إساءة استخدام الانفعال القوى أو المعالجة الصامتة بحيث يستخدمها الرجال أو النساء لتهديد أو معاقبة الطرف الآخر.

يُعد ذلك تميزًا مهمًا .. فقد ينسحب الرجل كحل مشروع للتخلص من الضغوط. وقد يكون نفس التراجع بهدف معاقبة شريكته أو تلقينها درسًا. فقد يرجع انسحاب الرجل المختل وظيفيًا إلى وقوعه تحت ضغط ما. ولكن عندما يلاحظ كم يزعج ذلك السلوك شريكته، فإنه قد يستخدم ذلك التراجع كى يؤذيها.

عندما يكون انسحاب الرجل طريقة للتعامل مع ضغوطه الخاصة، فقد تعمد المرأة إلى معاقبته بأن تنسحب هى بدورها حين يحاول العودة مرة أخرى. فقد تطورت لديها النزعة التيستوستيرونية للانسحاب. وللأسف فإن ذلك السلوك بالتحديد لا يساعد أيًا من الطرفين.

عندما تصبح المرأة انفعالية كحاجة مشروعة للتعامل مع الضغوط، فقد يختار الرجل معاقبتها بأن يصبح أكثر انفعالية بدوره. وتكون تلك الاستجابة أكثر شيوعًا لدى الرجال ممن يدمنون المخدرات أو الكحول. فهم يستخدمون انفعالهم السلبى كطريقة لتخويف الآخرين.

غالبًا ما يستخدم الرجال الانفعال للتهديد
عندما يكونون من مدمنى المخدرات أو الكحول.

وقد تسيء النساء استخدام استجاباتهن الانفعالية بغرض خلق الضغوط لدى الآخرين. ففى أوقات الانعدام، قد تعمد المرأة إلى استخدام انفعالاتها فى تلقين شريكها درسًا، أو كى تشعره بالذنب، أو ببساطة كى تسبب له ضيقًا. وعلى ذلك، فإن النزعات الطبيعية والصحية قد يُساء استخدامها بحيث تستخدم للعقاب بدلاً من الحب.

قد يُساء استخدام النزعات الطبيعية والصحية
بحيث تستخدم للعقاب بدلاً من الحب.

قد تكون معاقبة شركائنا بمنع الحب عنهم أمرًا مفيدًا على المدى القصير. فهو قد يخلق نوعًا من الخوف وانعدام الثقة بمرور الوقت مسببًا توترًا وصراعًا مستمرين. فما لم يشعر كلا الطرفين أن باستطاعتهما إشباع احتياجاتهما من خلال تلك العلاقة، فإن كليهما يعد خاسرًا فى النهاية.

فطريقة «أنا أفوز عندما تخسر أنت» فى دنيا العلاقات إنما تعبر عن نصر زائف، لأنك عندما تحب شخصًا ما، فإنك تخسر عندما يخسر هو. والطريقة الوحيدة كى تفوز هى أن تفوزا معًا. فمصدر الألم الأكبر فى علاقاتنا هو حصارنا للحب فى قلوبنا. ففى النهاية، نحن نرغب فى أن يشعر شركاؤنا بالأمان والحرية ليكونوا أنفسهم فى وجودنا.

الأمان والحرية هما المصادر الأولية للسعادة
والشغف فى العلاقات.

إن قدرتنا على مناقشة وحل اختلافاتنا تحدد مدى نجاحنا فى العلاقة. عندما تدفعنا اختلافاتنا بعيدًا، فإن شغفنا يتلاشى تدريجيًا. وعندما نتمكن من حل

اختلافاتنا بوسائل كالحب والمساندة والتواصل الجيد، أو المساومة الصحية، فإننا نحظى بفرصة جيدة لمشاركة الحب معًا مدى الحياة من دون الحاجة إلى تكرار التجربة بحثًا عنه.

كيف نتصالح؟

بعد أن تأخذ وقتًا مستقطعًا استدراكيًا، وبعد أن تعمل على اكتشاف مشاعرك، تكون عندها مستعدًا للتصالح. لكنك إذا حاولت التصالح بينما تنتظر من شريكتك أن تعتذر، فلن يفلح الأمر. فعندما يحتل الغضب مكانًا فى العلاقة، فإن نجاح التصالح يتطلب اعتذار أحد الطرفين.

ودائمًا ما يوجد ما يمكن الاعتذار عنه. فحتى لو كنت تشعر بأن شريكك مخطئ أكثر منك، فإن قولك «أنا آسف» يعد من أقوى العبارات تأثيرًا فى إحداث الصلح. وبذلك يعتبر الاعتذار من أهم المهارات التى يجب أن نتعلمها.

أن نتعلم كيف نعتذر هو أحد أهم المهارات فى العلاقة.

إذا قدّم لك شريكك اعتذارًا ولم تكن مستعدًا بعد للتصالح، فعلى الأقل يجب عليك أن تشعره بتقديرك لاعتذاره. فعند تلك النقطة تكون الكرة بملعبك. فالأمر يعود إليك فى أن تتخطى الأمر وتتصالح أخيرًا مع شريكك. فإنه مما يبطئ عملية الشفاء أن يكون عدم اعتذار شريكك أو عدم شعوره بالذنب بقدر كافٍ مبررًا لاستمرار الألم.

وخلال الوقت المستقطع، قد يكون عونًا لك أن تتخلص من مشاعر الألم بأن تكتب خطابًا لنفسك، وأن تورد فيه الكلمات التى ترغب فى سماعها ليتحسن شعورك. فبهذه الطريقة تتقدم خطوة نحو العقلانية. ولتحسين شعورك، اقرأ الخطاب، ثم تخيل كيف كان يمكن أن تشعر لو أن شريكك قد قال هذه الأشياء أو شعر بها. ثم اكتب ماذا ترغب فى أن يقول فى المقابل، وبذلك تشعر بالحرية، وبأنك تفتح قلبك مرة أخرى.

كما أنه من الممكن أن تعطى هذا الخطاب لشريكك، وأن تطلب منه أن يقرأه لك. دعه يدرك بذلك أن استخدام تلك الكلمات فى الاعتذار إليك سوف يجعلك فى حال أفضل. وإذا لم يستطع استخدام الكلمات نفسها، فحاول أن تقدّر ما يحاول أن يقول.

يخوض كل من نانسى وجيرمى جدالاً بدأ حين اكتشفت هى أن شريكها نسى أن يرسل الشيك الخاص بتأمين السيارة، متجاهلاً بذلك رسائل التذكير المتكررة المرسلة إليه. وعندما تعلم نانسى أن تأمين سيارتهما قد تم تعليقه مؤقتًا، فإنها تميل إلى أن تكون «هجومية»، حيث تتهم شريكها بالإهمال والتراخى وانعدام الإحساس بالمسئولية، إضافة إلى تعريض كل ما عملا من أجله للخطر. ثم تتساءل كيف يمكن لها أن تثق به بعد حدوث شيء كهذا.

يتجاهل هو رد فعلها لكونه مبالغًا فيه، قائلاً: «هذا الأمر لا يتطلب سوى استدعاء وكيل التأمين كى يعيد البوليصة».

وبالطبع هى تتذكر كل شيء قد نسيه خلال الثلاث سنوات السابقة، وتعمد إلى تذكيره بأخطائه، ويبدأ جدالهما فى التفاقم عندما يلقبها بالمزعجة.

تشعر نانسى بالسخط الشديد، وبعد التفكير فيما حدث، فإنها تجلس على فراشهما حاملة مجموعة من ورق الكتابة كى تكتب هذا الخطاب معبرة فيه عن الكلمات التى كانت ترغب فى أن يقولها جيمي:

«عزيزتى نانسى ..

أنا فى غاية الأسف أن تسببت فى سقوط تأمين السيارة. فقد كنت منشغل البال بوجود أزمات فى العمل، مما جعلنى لا أعير اهتمامًا كافيًا لكِ ولما يجرى بالمنزل. فأنتِ تقومين بالكثير لإدارة المنزل، فى حين أن مشاركتى لكِ فى ذلك محدودة للغاية. كما أدرك أننى غالبًا ما أنظر إلى ما تفعلين باستخفاف، ولكننى أريد منكِ أن تعرفى أننى لم أكن لأحقق أى شيء مما حققت بدون مساندتكِ وبصيرتك وحبك.

فرغم أنكِ تعملين بجد، وتفكرين فى كل شيء من أجل راحتنا، إلا أننى لا أعرف كيف تقومين بذلك. ومن المدهش أنكِ تجعلين ذلك يبدو سهلاً جدًا.

أنا أقدر الحياة التى بنيناها معًا، وأعتذر عن كون قلة بصيرتى قد وضعتنا فى مأزق. كما أعتذر أننى قد قلبت الأمر لأجعلك تبدين مسيئة، وأصاب بالجنون عندما يكون واضحًا أنك لست كذلك. فضلاً.. سامحينى على تصرفى الأحمق، فأنا أحبكِ وأرغب فى أن أرى تلك الابتسامة الكبيرة تعلو وجهك الجميل.

«مع حبى ..

جيرمي».

رد نانسى على الخطاب الخيالي:

«عزيزى جيرمى .. شكرًا لتفهمك وتقديرك لمدى أهمية حياتنا معًا بالنسبة لي، ولإعلامى بمدى أهميتها بالنسبة لك كذلك. وشكرًا لإدراكك بمدى صراعى كى تسير الأمور بسلاسة. وكذلك إدراكك للمساندة التى أحاول أن أوفرها لك.

شكرًا لتفهمك لقدر الضغط الذى أعانيه، وتقديرك لاهتمامى بصغائر الأشياء. فأنا لا أقصد أن أبدو متذمرة، لكننى دائمًا ما أسابق الزمن مع وجود الكثير مما يشغل ذهني،

والذى يتوجب على القيام به. وأحيانًا ما أستاء من قدرتك علىَّ البقاء أمام التلفاز بدون أن تعبأ بأى شيء فى الوجود.
فأنا أحبك وأرغب فى أن نجد سبيلاً أكثر ملاءمة وتناسقًا للتعامل مع متطلبات حياتنا معًا.

«مع حبى ..
نانسي».

فإذا لم نتمكن من الموافقة على ما حدث من خطأ، أو من الذى تسبب فيه، فلعلك توافق على أن ما حدث ليس هو ما تريد حدوثه، وأنك ترغب فى التصالح وإعادة التواصل.

فالجراح العاطفية كالجراح الجسدية، فمثلما نصاب بها، فبالإمكان أن نشفى منها أيضًا. ولو انتظرنا من شركائنا أن يتقدموا إلينا باعتذار يساعدنا على شفاء جروحنا، فإننا بذلك نؤخر شفاءها. ففى حين أن الطفل يحتاج إلى أن يسمع اعتذارًا، فإن البالغ يدرك تدريجيًا أن عليه أن يتسامح. فمن الأهمية بمكان بالنسبة لنا كبالغين أن نتعلم كيف نفتح قلوبنا من جديد من دون أن يأخذ شركاؤنا تلك الخطوة.

الفصل التاسع

الحديث عن المشاعر فى منطقة اللاصراع

بالنسبة لكثير من الرجال، فإن أسوأ ما يمكن أن تتفوه به المرأة هو أن تقول «نحن بحاجة إلى أن نتحدث»، علمًا بأن ذلك قد يكون أفضل ما يمكن أن تقوله. ولكن بما أننا غالبًا لا نكون ضمن نفس الإطار المعرفى عندما نتحدث، فالمناقشة إما أن ترهق الرجل، أو أن تسفر فى النهاية عن شجار.

أما فى عالم العمل، فدائمًا ما توضع المشاعر على الموقد الخلفى. فليس من المناسب أن تتحدث عن مشاعرك مع الزبائن أو العملاء. فنحن هنا لأداء خدمة يتطلبها إنجاز العمل. أما فى المنزل، ومن خلال العلاقات، فالأمر مختلف. فبمجرد وصول المرأة إلى المنزل، فهى تتوق بشدة إلى ممارسة الأنشطة التى ينتج عنها الأوكسيتوسين.

بما أن المشاعر أمر يتم تجاهله فى العمل،
فالنساء يكنَّ بحاجة إلى إطلاق تلك المشاعر بالمنزل.

عندما لا تحظى المرأة بما هى بحاجة إليه من الوقت للتحدث عن مشاعرها، فهى بذلك تُحرم من أهم سبل تخفيف الضغط لديها. فلو كان على النساء قضاء وقتهن بالعمل، أو معزولات فى منازلهن، فهن بذلك بحاجة إلى موازنة المعدّل الزائد من التيستوستيرون الذى عادة ما تصحبه مشاعر محفزة للأوكسيتوسين.

وغالبًا ما تكون الشكوى الكبرى للمرأة فى علاقتها بالرجل هى كونه لا يستمع إليها. وأصبح هذا السيناريو مؤخرًا وثيق الصلة بالموضوع. ويرجع ذلك إلى أن نمط حياة المرأة الآن يحول بينها وبين خلق مجتمع يشاركها فيه أخريات من نفس النوع. ففى الماضي، كانت المرأة تقضى أوقات اليوم فى صحبة نساء أخريات، حيث لم يكن هناك توقع أن يستمع الرجل لما هو بالنسبة له مشاعر وردود أفعال غير ذات معنى.

فى الماضى لم يكن يطلب من الرجل
أبدا أن يكون مستمعًا جيدًا.

عندما لا تحظى المرأة بفرصة للتحدث خلال اليوم، فإنها تتعرض لضغط شديد، حيث إنها بعودتها إلى المنزل تلح عليها حاجتها إلى التحدث مع شريكها لتتشارك مشاعرها معه. وإذا لم تُلب تلك الحاجة لديها، فكل ما يقدمه لها الرجل سوف يصل إليها حاملاً ذلك الشعور بأنها لا تحصل منه على ما هو كافٍ لها.

عندما لا يتحدث الزوجان،
فلا شيء قد يفعله الزوج يعد كافيًا.

كما لاحظت فى قراءتك للفصول السابقة، عندما يتحدث الأزواج، لا يكون الأمر مثلما تتحدث النساء إلى بعضهن البعض. ويرجع ذلك إلى اختلاف الرجل عن المرأة. ولو تم اتباع الاستراتيجيات والتقنيات الواردة فى هذا الفصل، فسترى أن الحديث مع الرجل يمكن أن يكون مخففًا للضغوط أكثر من حديث المرأة مع امرأة أخرى. لا سيما لو كان الحديث من خلال أحاديث الزهرة.

التحدث عن المشاعر فى كل الأوقات غير المناسبة

غالبًا ما تفسد المرأة نجاحها فى علاقاتها بسبب الإفصاح عن مشاعرها فى أوقات غير مناسبة. ويتفق فى ذلك المرأة المتزوجة وغير المتزوجة. فبلا وعى قد تبدأ المرأة جدالاً، أو أن تظهر تعبيرًا عن شكواها من شيء ما لمجرد أن تجد متنفسًا لمشاعرها المكبوتة. فإذا حدث لها ما يسوء خلال يومها، فسوف تسرد تفاصيله الدقيقة بكل رحابة لمجرد أن تتحدث عما تشعر به.

قد تكثر المرأة من الشكوى فى لقاء لها
مع شريكها لمجرد أن تقيم حوارًا.

قد يكون ما يسبب لها ضغطًا هو شيء متعلق بالعمل. ولكن عندما تعبر عنه المرأة خلال لقاء مع شريكها، فإنه يأخذ أشكالاً مثل الحديث عن مدى سوء الطعام، أو أن قرار تناول الطعام بالخارج كان خاطئًا. وقد يطلب منها شريكها ببساطة التقاط شيء من المغسلة، فتنفجر المرأة فى وصف مفصل لمدى انشغالها، فى حين أنها لو قالت: «أنا مشغولة جدًا»، سيكون ذلك كافيًا.

قد تسترسل النساء أكثر وأكثر،
فى حين أن كلمة (لا) تكون أكثر من كافية.

فالاستمرار والتمادى هو محاولة غير ناجحة لتحفيز إنتاج الأوكسيتوسين كمحاولة لتخفيف الضغط. وعلى ذلك، فإن التوقيت الذى تختاره المرأة للتعبير عن

مشاعرها له علاقة بجعل الرجل قادرًا على الاستماع. فالتوقيت هو أهم شيء فى الحياة وفى التواصل. عندما ترزح المرأة تحت ضغوط المنزل، فإنها تفقد الإحساس بالتوقيت. هاك بعض الأمثلة للتوقيت السيئ وكيف يكون رد فعل الرجل عندها:

ما تقوله المرأة	كيف يشعر الرجل
هو يترك الأشياء مبعثرة فى أنحاء المنزل، ولقد سئمت ترتيب ما يبعثره.	أنا دائمًا مقصّر .. هناك دائمًا شيء كان عليّ فعله ولم أفعله.
كلانا يذهب إلى العمل، فلماذا حين نعود إلى المنزل لا يحاول المساعدة؟	دائمًا ما تجد شيئًا جديدًا تشتكى منه.
هو يكتفى بالجلوس أمام التلفاز بينما أقوم أنا بالعمل كله. وأنا لست خادمته.	هى تريد القيام بجميع الأشياء على أكمل وجه فى التو واللحظة .. لماذا لا تهدأ قليلاً وتسترخي؟
لا أصدق أنه ينسى كل الأشياء بهذا الشكل. فعلاً لا يمكننى الاعتماد عليه فى أى شيء أهتم به.	لا أصدق قدرتها على تذكر كل أخطائى واستمرارها فى ذكرها على هذا النحو.
عليّ تدبير العديد من الأشياء، ولا يبدو أنه يعبأ أو حتى يرغب فى المساعدة.	كلما اقترحت المساعدة، وجدت خطأ ما فى اقتراحى ذاك .. فلماذا أهتم؟
لا يحاول مساعدتى إلا إذا طلبت منه. لماذا لا يبادر بفعل الأشياء كما أفعل أنا؟	تتوقع منى أن أقرأ أفكارها وأفعل ما تريد.
عندما أحاول التحدث إليه، فإنه يشرد أو يظل يقاطع الحلول التى أقدمها.	عندما أختار أن أسترخى لبعض الوقت أو أمضى وقتًا مع أصدقائي، فإنها تشتكى أننا لا نقضى وقتًا كافيًا مع بعضنا البعض.
عندما يشرع فى الحديث، فإنه يظل يتحدث ويتحدث وكأنه لا يهتم بسماع ما لديّ لأقوله. أتمنى لو أنه قلل نصائحه وأكثر من مساعدته.	لا أستطيع أبدًا تخمين متى ستنفجر بقائمة شكواها. أشعر كأنى أمشى فوق قشر البيض عندما أتحرك حولها.

الحديث عن المشاعر فى منطقة اللا صراع

ما تقوله المرأة	كيف يشعر الرجل
لقد كان أكثر دفئًا واهتمامًا، والآن يتجاهلنى تمامًا إلا عندما يكون راغبًا فى شىء ما.	إنها دائمة الشكوى، ولا شيء يسعدها على الإطلاق.
لم يعد يلحظ حتى كيف أبدو؛ هل كثير أن أتوقع بعض المجاملة الرقيقة من وقت لآخر؟	إنها تحمّل الأشياء أكثر مما تستحق. لماذا يجب أن تكون انفعالية وحساسة إلى هذه الدرجة؟
ليس بوسعى أن أعبر عن مشاعرى أو أفكارى نحو ما أظن أننا يجب علينا عمله دون أن يشعر بأننى أسيطر عليه أو أملى عليه ما يجب علينا فعله.	إنها إما تشتكى من أننى أعمل كثيرًا، أو من أنه ليس لدينا المال الكافى. ما من طريقة لإرضائها.
لم نعد نمضى أية أوقات رومانسية معًا؛ فهو إما يعمل، أو يشاهد التلفاز أو خارج المنزل، أو نائم.	عندما أكون فى مزاج رومانسى حالم، أجدها إما متعبة أو متخمة بالأشياء التى يجب عليها القيام بها.
لا يحاول لمسى إلا إذا كان راغبًا فى وقت حميم.	أعتقد أنه يجب عليّ القيام بالحيل حتى أحظى بوقت حميم معها.
أقضى اليوم كله مع الأولاد، ثم يأتى هو إلى المنزل آخر اليوم ليبدأ فى انتقادي	عندما أكون بصحبة الأولاد، تعمد هى إلى تصحيح تصرفاتى معهم. رغم أنها تقول إنها ترغب فى بعض الراحة، إلا أنها لا تكف عن إخبارى بما يجب عليّ فعله.
ما إن نتحدث عن الماليات حتى نتشاجر، ولا يهمه ما أقول على الإطلاق.	ما إن نبدأ فى مراجعة الفواتير حتى تبدأ هى فى سؤالى عن طريقة إنفاقى للنقود .. أنزعج جدًا عندما تبدأ إخبارى بما يجب عليّ فعله.

فى تلك الأوقات، عندما تصر المرأة على التحدث عن مشاعرها، أو أمنياتها، أو احتياجاتها، فقد يفترض الرجل أنها تحاول السيطرة عليه. والمعتاد أنها تحاول فقط أن تجد طرقًا لإثارة موضوعات لا يهتم هو بالحديث عنها. وبإتاحة فرص للحديث مع النساء بشكل منتظم، سوف تختفى تلك النزعة لديهن.

والمخطط السابق يصف بوضوح كيف أن الأمر على المريخ يبدو كأنه نوع من انتظار الفرصة كى يعترض أو ينتقد أو يشتكي، أو حتى للسيطرة، أو إنزال العقاب بالشريك. وبعد النظرة المتفحصة، تبدأ فى إدراك أمر واضح لأى امرأة تعيش مع رجل، وهو أنها تحظى بفرصة ضئيلة للغاية فى زحام الروتين اليومى كى تتشارك مشاعرها مع زوجها. وعندما تفرض الفرصة نفسها على الوضع، فإن كل تلك المشاعر تظهر تلقائيًا. فى تلك الأوقات يتعين على الرجل إدراك أن المرأة مصنوعة من معدن مختلف، وأن تلك هى طريقة استجابتها للضغوط.

ويكمن حل تلك المشكلة ببساطة فى تقبل هذا الاختلاف، ومن ثم خلق وقت للحديث. حتى ولو لم يكن لدى الرجل شيء ليقوله، فبإمكانها هى أن تتحدث. وكل ما عليه فعله هو أن يستمع. أما لو كان من المتوقع منه أن يفعل المزيد، فسوف يكون من المبالغ فيه إقامة حوار.

تخصيص وقت للمرأة كى تتحدث فيه عن مشاعرها

إن تخصيص وقت للكلام بشكل عام أمر لا يفلح. وذلك لأن الرجال ليس لديهم الكثير كى يقولوه. ولكن عندما يدرك الرجل أنه ليس من المنتظر منه أن يشارك، فإنه يصبح أكثر رغبة فى الحديث مع شريكته. فلو كان هذا الأمر سيسعدها، ولم يكن على الرجل أن يدعى غير ذاته، ففى هذه الحالة سوف يقوم بأداء ما هو مطلوب منه. وإذا كان التحدث يعنى أن تتحدث هى بينما هو يستمع، فقط لمساندتها، فلا بأس بذلك. أما إذا كان التحدث يعنى أن تصف المرأة مشاعرها ثم تتوقع منه أن يتحدث بدوره عن مشاعره، فالأمر مختلف. وإذا كانت المرأة تخطط للتحدث عن مشاعرها، بالإضافة إلى محاولة حل أى مشكلة، تصبح إمكانية نجاح الحوار منعدمة.

فالنساء يرغبن فى الحديث عن مشاعرهن كما يرغبن فى حل المشكلات فى نفس الوقت، تمامًا كما يفعلن مع صديقاتهن، وهو ما يردن القيام به فى المنزل. ولكن أن تتوقع المرأة من زوجها أن يتحدث معها مثل صديقاتها، فإن ذلك يعرض المرأة للإحباط، ويعرض الرجل للفشل. فإذا أرادت المرأة أن تبحث عن حل للمشكلات

مع شريكها، فعليها أن تتحدث لغة الرجال، وأن تزيح ما تشكله المشاعر من ثقل عليها.

فى الماضي، كان من النادر أن تلجأ النساء إلى الرجال بغرض التحدث عن مشاعرهن. كما أن النساء لم يتوقعن من الرجال أن يعالجوا مشاعرهن أثناء حل مشكلاتهن إلا من منطلق العلاج، وهو الأمر الخطير الذى قد يتسبب فى شرخ العلاقة.

وفى مثل تلك الأوقات، فإنه ليس فقط من الذكاء، بل ومن دواعى الحب واللطف من الرجل، أن تتضمن أولوياته حاجة المرأة إلى التحدث عن مشاعرها قبل التركيز على حل المشكلات. فمن طريق إدراكه لذلك السلوك، فإن المرأة بدورها تشعر على نحو أفضل لكونه يقدم حلاً لمشكلة على شفا الانفجار، ويرفع فى الوقت ذاته مستوى التيستوستيرون لديه.

من الأفضل دائمًا الاهتمام بالمشاعر

أولاً قبل محاولة حل المشكلات.

بدون إدراك هذا الأمر، فإن معدل التيستوستيرون لدى الرجل سوف ينخفض بسبب استماعه السلبى لمشاعر شريكته، أو لاعتراضها على خطط أعماله. فمجرد الاستماع إلى مشاعرها يبدو له كأنه موقف انهزامى. عندما تتحدث النساء عن المشكلات، يشعر الرجال بعدم الراحة، والقلق، ومن ثم الإحباط. وعندما يظهر استجابته لها بمثل تلك الأعراض التى تتسم بالرفض، تشعر المرأة بأنها أكثر تعرضًا للضغوط. ولمنع هذا التصدع من التطور إلى صراع، على الرجال أن يتعلموا فن الاستماع إلى المرأة دون مقاطعتها لحل مشكلاتها.

عندما تتحدث المرأة عن مشكلاتها،

يصبح الرجل غير مستقر، وقلقًا، ثم محبطًا.

إن ذلك المدخل لا يطلق للمرأة العنان لتقول ما تريد، وذلك بسبب توقعها أن

استماع شريكها لها سيكون استماعًا سلبيًا. هذا بالإضافة إلى أخذها لاحتياجاته بعين الاعتبار، والحذر فيما تقوله، وبذلك تجعل استماعه إليها ممكنًا، وسوف تزيد من إنتاج الأوكسيتوسين لديه. فعندما تثق المرأة فى أنه سوف يستمع إلى ما تريد قوله، يقل معدل الضغط لديها.

أحاديث الزهرة. الجزء الثاني

لسوء الحظ، ورغم وجود الهواتف الخلوية، والرسائل النصية، فإن سرعة ومتطلبات حياتنا من شأنها حرمان كثير من النساء من فرصة الاتصال بصديقات لهن بشكل منتظم. وأحاديث الزهرة تساعد المرأة على سد تلك الفجوة بشكل أكثر فاعلية. وبالتالي، فإن ذلك يساعدها على التعاون مع الضغوط المتزايدة الناتجة عن عدم قدرتها على التحدث بحرية خلال اليوم. فيمكن للرجال أن يستمعوا بدون الحاجة إلى الاستعداد للحل أو الإصلاح، فى حين تتكلم المرأة بدون وجود نية حل المشكلات. فحاجتها الأساسية هنا هى التواصل. ومن هذا المنطلق، فإنها تسرد تفاصيل يومها بدون إظهار رغبات محددة. إذ إنها بمجرد الحديث عن يومها، يرتفع معدل الأوكسيتوسين لديها على الفور.

تحتاج المرأة إلى المساعدة كى تتذكر كيف تتحدث بالطريقة
التى تسفر عن رفع مستوى الأوكسيتوسين.

فبقدر حاجة الرجال إلى أن يتعلموا كيفية الاستماع، تحتاج النساء إلى أن يتدربن على مشاركة الرجل دون توقع تغييره بشكل أو بآخر. فإذا تضمنت المشاركة محاولة المرأة تلقين الرجل درسًا أو تحسين سلوكه، أو جعله يشعر بالذنب، فإن ذلك سيعود بالسوء عليها، إذ إنها فى تلك الحالة تستخدم مشاعرها السلبية نحوه لتحريك أو تغيير سلوكه. ومن ثم، يشعر الرجل بأن شريكته تتلاعب به من خلال مشاعرها وعواطفها مما يسفر فى النهاية عن مقاومة متزايدة للاستماع إليها.

من الصعوبة بمكان أن تكون مشاركة الرجل للمرأة بدون توقع التغير أو توقع القيام بشيء حيال مشاكلها وتحدياتها. ولأنها تقضى اليوم كله فى محاولة

لحل المشكلات، مما يخلق حالة تستدعى زيادة التيستوستيرون. ونتيجة لذلك، فإنها تتحول إلى إنتاج جرعات من الأوكسيتوسين لمواجهة يوم كامل من ارتفاع التيستوستيرون.

يوم كلير الصعب

تحتاج كلير إلى صفاء الذهن بعد قضاء يوم سيئ. فهى تشعر بالسعادة لكون تلك الليلة إحدى الليالى المجدولة بانتظام من أحاديث الزهرة. هى وزوجها - آل - يتحدثان بعد مشاهدته للأخبار المسائية.

تبدأ كلير قائلة: «كل شيء كان سيئًا اليوم .. لن تصدق ذلك».

يجيب آل: «أخبرينى بالأمر».

«فى طريقى إلى العمل، توقفت عند مكتب البريد لإرسال ذلك الطرد لابنة أخى».

«شيء لطيف».

«كنت على وشك أن أوقف سيارتى فى تلك المساحة الشاغرة عندما أتت تلك المرأة من الاتجاه الآخر لتحتل المكان، وكانت تتحدث فى الهاتف وهى داخل تلك السيارة الرياضية».

«لا بد أنكِ تمزحين».

«كلا .. لقد كانت تتصرف وكأنها تملك العالم. لذا، فقد فتحت نافذتى وقلت لها أثناء خروجها: من فضلك .. لقد كنت على وشك الوقوف هنا».

«وماذا فعلت هي؟».

«تجاهلتنى تمامًا».

«لا يمكن!».

«بلى .. وقد اكتفيت بالاندفاع تاركة المكان وكنت غاضبة لدرجة أن تركت الأمر برمته».

«كم هذا سيئ».

«كم كان الناس فى غاية الوقاحة».

«وماذا حدث بعد ذلك؟»

«لقد كنت أرتجف، ولذا قررت أن أتناول بعض القهوة لأهدأ. ورغم الطابور الطويل، إلا أننى قررت الانتظار».

«نعم».

«وبينما كنت أدخل سيارتى سكبت الشراب كله على معطفى المفضل وبنطالى الفضفاض».

«ياه .. كلا».

«لقد تمكنت من إزالة البقع فى حجرة الاستراحة بمقر عملي، إلا أن رائحة الصوف المبتل والقهوة ظلت تفوح منى طوال اليوم».

«لا بد أن ذلك قد سبب لكِ شعورًا بعدم الراحة».

«وقد أبدت جينين ملاحظة حقيرة عن هذا الشأن خلال الاجتماع».

«حقًا؟».

«علمت بعد ذلك من مصدر سرى أن الإدارة تعتزم تخفيض أو إلغاء خطة المكافآت للعام القادم».

«مممم».

«هكذا هى الدنيا .. لقد كنت أعتمد تمامًا على تلك المكافأة حتى نتمكن من تجديد الحمام».

«مممم».

«وبعد ذلك، تم إلغاء موعد الغداء .. وهى المرة الرابعة التى تفعل شيرى هذا فى اللحظة الأخيرة، وبعد أن أكون قد عدّلت جدولى ليتناسب معها. أعتقد أن تناول الغداء معى لا يعنى لها هذا القدر، وقد أبدت أعذارًا واهية لذلك».

«أخبرينى بالمزيد».

«أظننى سأتحدث معها فى هذا الشأن، ولكننى سأبدو مثيرة للشفقة وفى احتياج لها. ربما تحتاج صداقتنا إلى فترة من الراحة. فأنا فى غاية الانشغال، لم تستطع تقدير قيمة وقتى ....».

«أعرف ما تعنين».

«على كل حال، باستطاعتى الاستمرار، ولكنى أشعر بالمزيد من الإحباط والتعب عن بداية حديثنا».

«يا له من يوم سيئ».

«فى بعض الأحيان، حين يبدأ اليوم بداية سيئة، فإنه يزداد سوءًا فحسب، وأصبح عاجزة عن تغيير ذلك».

«أنا أعرف هذا الشعور».

«حسنًا .. على الأقل يمكننا أن نقضى أمسية جميلة».

ينهض آل من مقعده ويعانقها بشدة قائلاً: «نعم .. فاليوم لم ينتهى بعد».

«أنت أفضل ما فى حياتى .. فمجرد الحديث معك قد أنقذ اليوم».

هذه المحادثة أحادية الجانب ليست بالطبع طريقة تحدث النساء على الزهرة، لكنها رغم ذلك محفز أكثر قوة لإنتاج الأوكسيتوسين. فعندما تتحدث النساء إلى بعضهن البعض، يقمن تلقائيًا بمزج المشاعر بنزعة تدريجية إلى حل المشكلات. وفى مثل تلك المحادثات، يعتبر مزج المشاركة بالإصلاح مسببًا لإنتاج كل من الأوكسيتوسين والتيستوستيرون، حيث إن الجسم فى هذه الحالة لا ينتج التيستوستيرون الذى يعوق التأثير المهدئ لهرمون الأوكسيتوسين. وهذه الفرصة

تساعد المرأة على التخفيف من الضغط بشكل أكثر فاعلية. ومن ثم تدرك المرأة أنها ليست بحاجة إلى المساعدة فى حل مشكلاتها. كما أن أهمية مشكلاتها تبدأ فى الذوبان عندما تبدأ هى فى الكلام ويستمع لها الرجل. وبذلك تحصل المرأة على العديد من فوائد العلاج.

عندما تأتينى امرأة بغرض الاستشارة، فهى لا تتحدث كى تحاول تغيير شريكها، حيث إنه ليس موجودًا، وإنما تأتى لمساعدة نفسها. وقد يكون لديها الرغبة فى تغيير شريكها، وقد تطلب معرفة وسائل لتحقيق تلك الغاية، ولكنها فى الحقيقة فى حالة خالصة لمشاركة مشاعرها. ونظرًا لغياب شريكها، فقد تم الأمر بنجاح.

وهناك فائدتان إضافيتان تظهران من خلال جلسات العلاج الخاصة بـ « أحاديث الزهرة». أولاً، ارتباط العلاج بالطبيعة الأساسية للعميل، ومن ثم ديناميكية الحوار بين العميل والمستشار تجعل من سبر أغوار مشاعر المرأة أمرًا أكثر فاعلية. ثانيًا، عندما يحاول العميل حل المشكلة، فإن باستطاعة المعالج المحترف أن يوجه المرأة إلى أن تعود مرة أخرى إلى الحديث عن مشاعرها بدلاً من أن تنساق فى محاولة حل المشكلة.

عادة ما تسأل المرأة عن سبب قول أو فعل شريكها لشيء ما، وما تلك إلا محاولة منها إلى إيجاد حل لمشكلة ما لديها. وبدلاً من التركيز على السؤال، على المعالج أن يعود بالمرأة مرة أخرى إلى اتجاه مشاعرها بسؤالها مثلا (وكيف كان شعورك حين قال ذلك أو فعل ذلك؟). وبهذه الطريقة، يساعد المرشد المرأة على الإفصاح عن مشاعرها، مما يخفف الضغط الذى تشعر به فى حياتها.

وقنوات الاتصال التى توفرها «أحاديث الزهرة» للإرشاد تؤكد تحقيق نفس الفوائد التى قد يحصل عليها العميل من خلال العلاج المنتظم. وبمرور الوقت، تحصل المرأة على فوائد أكثر نظرًا لكونها تختبر بالتدريج شعورًا بالحميمية تجاه شريكها. وهو ما لا يتمتع به كثير من الأزواج، بالإضافة إلى فهم أكبر لمشاعرها حيث إن العلاج المنتظم من خلال «أحاديث الزهرة» من شأنه أن يجعل الرجل أكثر إحساسًا باحتياجات المرأة، وأكثر وعيًا بها، كما أنه يعطى الرجل الدافع والطاقة لمساندة المرأة.

سر نجاح «أحاديث الزهرة»

تصبح أحاديث الزهرة فعالة فقط حينما يكون لدى المرأة والرجل نفس الهدف. فلا يجب أن تتوقع المرأة من شريكها أن يعتذر أو أن يعد بالقيام بشيء مختلف عمّا يفعل. ولا يمكن لها أن تتوقع أن يحاول أن يثبت لها انتماءه بأى شكل. وبدلاً من ذلك، يتعين عليها أن تشارك بمشاعرها، وعليه فقط أن يستمع.

"أحاديث الزهرة" هى بالأساس رسالة تحمل
معنى (فقط لمعلوماتك)، وليس هناك أية أفعال مطلوبة أو متوقعة.

فإذا تحدثت المرأة عن معاناتها من كثرة الأعمال لديها، فليس لها أن تتوقع أن يعرض شريكها مساعدته لها. وإذا فعل ذلك، فعليها أن تعتبرها ميزة إضافية، حيث إن كل ما تسعى إليه ينحصر فى أن يستمع إليها فقط، وقد ينتهى الأمر برغبته فى مساعدتها فيما بعد. إلا أن الهدف من الحديث هنا هو أن تعبر المرأة فقط عمّا يؤرقها. وكلما قلّت توقعاتها إزاء شريكها، ولّد ذلك لديها شعورًا أفضل، وزاد ما سيقدمه لها فى النهاية.

عندما تتوقع المرأة أن تحصل من الرجل على أكثر مما يصلها،
فستحصل دائمًا على ما هو أقل.

فإذا ما قالت المرأة إنها منشغلة كثيرًا بما لديها من أعمال، فلا يجب أن تتوقع منه مثلاً أن يتولى إخراج الملابس من المغسلة، أو تغيير المصباح الكهربائي، أو مراجعة فواتير بطاقة الائتمان، أو تولى أية أعمال روتينية أخرى، بل تتوقع منه أن يستمع إليها فى محاولة لمساعدتها على التعامل مع الضغط حتى لا ينال منها.

على المرأة أن تذكر الرجل فى كل مرة من «أحاديث الزهرة» بأنه ليس عليه حل مشكلاتها، ويعتبر ذلك أمرًا جديدًا بالنسبة للرجل كما هو بالنسبة للمرأة. فإذا كانت لا تستطيع أن تتذكر ما تحتاج إليه، فلا يجب أن تتوقع منه أن يفعل. وبتذكيره بأنه ليس عليه أن يفعل أى شيء، أو أن يصلح أى شيء، فهى بذلك تذكر نفسها

بأنها لا يجب أن تتوقع منه أى شىء.

وقد بدت تلك العملية لإحدى العميلات لديّ صناعية وغير متفقة معها، مما جعلها تحاول مقاومتها بشتى الطرق، حيث لم يكن لديها الرغبة فى التحدث إلى شخص غير مهتم بما يجب أن تقوله. وفى الحقيقة، فإن زوجها لم يبدِ أى اهتمام بأى شيء تحدثت عنه. ولكن حين قامت بالتجربة، أذهلها ذلك، كما تحسن شعورها. ورغم معرفتها أن شريكها لم يعر ما قالت أدنى اهتمام، إلا أنها لم تستطع أبدًا أن تتحدث عن أى شيء بدون مقاطعته لها. ومجرد تحقق ذلك جعل الأمر مفيدًا بالنسبة لتلك المرأة. وفى النهاية، حين أتقن شريكها الاستماع إليها، أصبح فيما بعد مهتمًا بكل ما تقول.

مجرد إدراك المرأة أنها لن تتم مقاطعتها أثناء حديثها،
من شأنه تخفيف الضغط عليها.

يحتاج بعض الرجال إلى أن يشعروا بنجاحهم فى شيء ما قبل أن يهتموا بالقيام به بالفعل. فبمجرد أن يدرك الرجل أن بإمكانه تحقيق السعادة لشريكته، فإن عملية الاستماع تعطيه الطاقة للاستمرار. فقد لا يهتم بكل ما قالته شريكته، بيد أنه يظل مهتمًا بتحقيق السعادة لها. وأشياء مثل التجهيزات الجديدة، أو قصص الأطفال، أو الشائعات فى العمل، أو خطط الزفاف، لن تكون أبدًا محط اهتمام الرجل كما هى بالنسبة للمرأة.

النساء اللاتى لا يتحدثن كثيرًا

بعض النساء لا يشعرن بالحاجة إلى المشاركة، حيث إنهن فى غاية الانشغال، ولا يردن أية مضايقة. وقد يبدو للوهلة الأولى أنهن من الخارج ينتمين إلى المريخ، بينما الحقيقة أنهن من الداخل زهراوات بحق. وفى مثل تلك الحالات، تظل «أحاديث الزهرة» ذات فائدة للمرأة. ولن يدركن ذلك حتى يخضن تلك التجربة. وغالبًا ما يكون أزواج هذا النوع من النساء ممن هم كثيرو الحديث بالفعل، مما يجعل مشاركة المرأة تنحصر فى الاستماع بشكل أكبر إلى مشاكلهم، مما يسبب ارتفاع

مستوى الضغط فى حياتهن. لا بأس أن يعبر الرجل عن مشاعره، لكن ليس بعد أن يخوض الطرفان أحد «أحاديث الزهرة». فإحدى أهم القواعد العامة فى الحوار بين الجنسين بالمنزل ألا يتحدث الرجل أبدًا أكثر من المرأة. فآخر ما ترغب المرأة فى الاستماع إليه هو مشاكل الرجل، فى حين أنها تقبع تحت مزيد من الضغوط، وتحتاج هى إلى الحديث معه.

إحدى القواعد العامة فى الحوار بين الرجل والمرأة أن الرجل
لا يجب أن يتحدث أبدًا أكثر من المرأة.

كثير من النساء اليوم لا يدركن احتياجهن إلى التعبير عن مشاعرهن. فهن يعتقدن أن الإفصاح عن مشاكلهن لشركائهن يعد من مخلفات حقبة الخمسينيات. فهن لا يرغبن فى أن يظهرن بمظهر المنتحبات أو كثيرات الشكوى. ويعتبر عدم قدرة المرأة على الاحساس بتلك الحاجة لديها إحدى النتائج السلبية للعيش فى عالم منتج للضغوط والتيستوستيرون. ورغم عدم إحساسها بتلك الحاجة للتعبير عن مشاعرها، يعد ذلك هو أكثر ما تفتقده فى حياتها. وعن طريق التدرب من خلال «أحاديث الزهرة»، سوف تبدأ المرأة فى اختبار المزايا العديدة لزيادة معدلات الأوكسيتوسين.

إدراج «أحاديث الزهرة» فى جدول الأعمال

تجنبًا للمعاناة الناجمة عن الضغط المتراكم، فمن الأفضل اعتماد جلسات منتظمة لـ «أحاديث الزهرة»، كتحديد تاريخ محدد، أو جلسات علاج ثابتة. فليس من المفترض أن تنتظر المرأة حتى تكون مضطرة للحديث. إذ إن الضغط الناجم عن اضطرارها للتحدث قد يعوق إنتاج الأوكسيتوسين لديها. فـ «أحاديث الزهرة» تؤتى ثمارها بفاعلية أكبر حين يتم التخطيط لها، وحين تتطلع المرأة إلى الموعد المحدد من أجلها.

والتطبيق المثالى لـ «أحاديث الزهرة» يشترط أن تستمر الجلسة نحو عشر

دقائق، على أن يتم اختبارها ثلاث مرات أسبوعيًا على الأقل. وبالطبع قد تحتاج المرأة إلى الحديث لفترة أطول فى أوقات الضغط الشديد. وفى تلك الأوقات، قد يكون من الأفضل لها أن تتحدث أولاً مع مدرب العلاقات، أو المستشار، كى لا تثقل كاهل شريكها. وأثناء حديث الزهرة، قد تحتاج المرأة إلى التعبير عما تشعر به حيال التغيرات الصعبة ومسببات الضغط فى حياتها. وعلى شريكها أن يستمع إليها، وأن يجيب من آن إلى آخر قائلاً: «أخبرينى بالمزيد». فليس من المسموح له أن يعلّق وليس من المسموح لها أن تسأل.

وعندما تنتهى الدقائق العشر، على المرأة أن تشكر شريكها، وعلى الرجل أن يعانقها بشدة. وبشكل عام، لا يجب أن يتحدث أى منهما إلى الآخر عما قالته خلال الجلسة. وإذا أراد أن يعلّق على شيء، فعليه أن ينتظر مرور ١٢ ساعة على الأقل. ومثال ذلك ما قالته لى زوجتى بعد «حديث الزهرة»: «أحتاج إلى بعض الوقت كى أنعم بدفء شمس حبك وتفهمك».

ففى البداية، قد تشعر المرأة بأنها لا تجد ما تملأ به الدقائق العشر من حديث، أو أنها تبدو لها فترة قصيرة جدًا. وبغض النظر عن ذلك، فعليها أن تلتزم بالتوقيت، ولسوف تتولد لديها القدرة تدريجيًا على التحكم فى مشاعرها السلبية. وبعد انتهاء الدورة المكونة من بضع جلسات، تتمكن المرأة من تدريب عقلها وجسدها ليبدأ فى إنتاج المزيد من الأوكسيتوسين خلال فترة زمنية قصيرة.

ومن شأن الجلسات المدرجة بانتظام لأحاديث الزهرة أن تخلّص الحوارات الأخرى بين الزوجين من الضغوط. فهى طريقة فعالة لكل من الرجل والمرأة لتخفيف مستويات الضغط لديهما. فكما ترتفع معدلات الأوكسيتوسين لدى المرأة عندما تبدأ فى الحديث، فإن معدلات التيستوستيرون لدى الرجل تأخذ فى الارتفاع عندما يشعر أنه يحدث فارقًا.

وجوب استخدام ملاحظات أحاديث الزهرة

خلال جلسات أحاديث الزهرة الخاصة بك، فأنا أوصى باستخدام الملاحظات الخاصة بحديث الزهرة الواردة فى القائمة أدناه. تلك القائمة الإرشادية تتضمن ستة أسئلة تتناول يوم المرأة، أو أسبوعها، أو ماضيها، أو طفولتها، أو ببساطة ما

قد يخطر ببالها.

فعقلنا الباطن يدرك ما يؤرقنا، وعندما تتاح له الفرصة، فإنه يعمل على تخفيف ما علينا من ضغوط. كل ما على المرأة أن تفعله حيال ذلك هو أن تسأل الأسئلة، وأن تتحدث عما يدور بخلدها كإجابة عليها. وبطرح ما يظهر من مشاعر عند إجابة كل سؤال، والتعبير عن تلك المشاعر، تحظى المرأة بزيادة معدلات الأوكسيتوسين، وبالتبيعة انخفاض الضغط.

الملاحظات الخاصة بحديث الزهرة:

- ما الذى يسبب لكِ الشعور بالإحباط، والغضب، أو الضيق؟
- ما الذى يسبب لكِ الشعور بخيبة الأمل، والحزن، والألم؟
- ما الذى يسبب لكِ الشعور بالخوف، والقلق، والفزع؟
- ما الذى يسبب لكِ الشعور بالأسف، والإحراج، والخزي؟
- ماذا تتمنين أو تحتاجين؟
- ما الذى تقدرينه، أو تفهمينه، أو تثقين به؟

حاولى الإجابة عن كل سؤال من الأسئلة الستة أعلاه خلال ٩٠ ثانية لكل سؤال، وعبّرى بالحديث عما يعتمل بداخلك من شعور. فإذا كان السؤال عما يشعرك بالغضب مثلا، وكان ما شعرتِ به فى تلك اللحظة هى مشاعر الحزن، فعليكِ الحديث عمّا يسبب لكِ الحزن. ولكن تمهلى للحظة للتفكير فيما يشعرك بالغضب. والاستعانة بالمرشد تمكنك من مشاركة ما تجدينه بداخلك من مشاعر.

كما أن تلك الأحاديث تحرر المرأة من حاجز تحديد وتحقيق الأهداف، وهو ذلك الحاجز الموجه بالتيستوستيرون. وبفضل تلك الأحاديث، بالإضافة إلى تخلى المرأة عن التوقع من شريكها أن يغير شيئًا كرد فعل لحديثها، فإنها تتخلى عن فكرة أن أحاديث الزهرة يجب أن تكون دائمًا مؤثرة وفعالة. وحتى إذا كان الإسهاب فى إجابة سؤال معين قد يشعر المرأة بالراحة، فمن الأفضل أن تنتقل المرأة إلى السؤال التالى بعد دقائق قليلة. فتحديد الوقت لكل إجابة يدرب عقل المرأة على استكشاف مشاعر أكثر فاعلية، بالإضافة إلى مساعدتها على التحرك خلال مشاعرها بفاعلية أكبر.

تحديد الوقت لحديث الزهرة يدرب العقل والجسد للتخفيف من الضغط فى فترة قصيرة.

مع أحاديث الزهرة المحددة بانتظام، يتبنى الرجل عادة جديدة لمساعدة شريكته على التخفيف من مستويات الضغط لديها. وعندما تشعر المرأة بالسعادة، فمن المرجح أن يستمر ذلك الشعور لدى الرجل. وكعرض جانبى لتلك العملية، فإنها تساعد الرجل على الحفاظ على مستويات التيستوستيرون لديه. وسوف تتحسن قدرته على الاستماع على نحو مفاجئ بمرور الوقت، وسوف يأخذ شريكته فى الاعتبار بصورة أكبر عند التفكير واتخاذ القرارات. فالسلوك الأمثل يتمثل فى التخلى عن كل التوقعات، وعدم توقع أفعال مفاجئة. أما إذا حدث فى النهاية، فسيكون ذلك أمرًا جيدًا.

اتباع الخطوط الإرشادية الأساسية

تفترض الكثير من النساء أن شركاءهن لن يهتموا بتنفيذ أحاديث الزهرة، ولكنهن على خطأ فى ذلك. فعندما يقرأ الرجل الخطوط الإرشادية الأساسية، ويصبح مدركًا للفوائد العديدة التى تعود على شريكته من تلك الأحاديث، فإنه يصبح بشكل عام سعيدًا بتقديم المساعدة. ومن الأهمية بمكان بالنسبة للرجل أن تشعره المرأة فى كل مرة بأنه قد قدّم لها مساعدة جليلة. وفى البداية، قد تتسم تلك العملية بالآلية إلى حد ما. ولكنها بالتدريج تميل إلى أن تصبح أكثر طبيعية. وسوف تشكل بالنسبة للرجل والمرأة تفاعلاً ذا معنى تتطلع إليه المرأة باستمرار.

تبدو أحاديث الزهرة آلية فى بدايتها، ولكنها تغدو فى النهاية طبيعية وغير مجهدة.

إن استخدام إرشادات أحاديث الزهرة الستة تجعلها أسهل فى البداية، وبمجرد أن تتمكن منها فإنك تعتقد أنك لم تعد بحاجة إليها. ولكننى رغم ذلك أوصى بأن

تستمر فى الاستعانة بها، حيث إنها تساعد بفاعلية على صرف الذهن عن التفكير فى حل المشكلات ودفعه إلى التركيز على المشاعر بدلاً من ذلك، بالإضافة إلى كونها تقدم للرجل دورًا ليلعبه. وفيما يلى الطريقة التى يجب أن تتم بها أحاديث الزهرة:

١. هو يقرأ السؤال الأول.
٢. تبدأ المرأة فى الحديث.
٣. بعد حوالى ٩٠ دقيقة، يقول الرجل (شكرًا) ثم يسألها السؤال التالي.
٤. إذا توقفت المرأة عن الحديث قبل انتهاء الـ ٩٠ دقيقة المحددة، فعلى الرجل أن يقول لها (شكراً .. رجاء أخبرينى بالمزيد).
٥. يجب عليه ألا يقدم لها أية نصيحة، أو أن يقترح عليها شيئًا ما لتقوله، أو أن يعتذر لها، أو أن يعدها بفعل شيء ما.
٦. ليس عليه فى أية مرحلة من مراحل الحديث أن يعمد إلى حل مشكلاتها أو الإجابة عن أسئلتها.
٧. يعد هذا الوقت هو الأنسب لخفض معدل الضغط لديها، ولتطوير عادة المشاركة غير الموجهة بأهداف.
٨. فى نهاية العملية، على المرأة أن تقول لشريكها شيئًا من قبيل (شكرًا لاستماعك لي، فكم كان ذلك معينًا، وقد جعلنى أشعر بأننى فى حال أفضل).
٩. أن يعانقا بعضهما البعض.

تحتاج بعض النساء - بل وتحب - تلك القواعد، بينما ينتهى الأمر عند نساء أخريات بمجرد الامتنان للحديث عن ضغوطهن وما يؤرقهن، كما هى الحال فى الحوار الذى تم عرضه فى بداية هذا الفصل. وأنا أقترح أن يتم استخدام النقاط الإرشادية لأحاديث الزهرة مرارًا قبل التفكير فيما إذا كنت ترغب فى الاستمرار فى استخدامها. ولقد أثبتت تلك الأسئلة قدرتها الهائلة على مساعدة ملايين من الناس. ولقد قمت بتدريس تلك التقنية فى كثير من الأوجه لأكثر من خمسة وعشرين عامًا.

يجب أن تُستخدم النقاط الإرشادية لأحاديث الزهرة مرارًا قبل أن تقرر ما إذا كنت ترغب الاستمرار فى استخدامها.

وعندما تعمد المرأة إلى استخدام تلك النقاط الإرشادية بمعدل كاف، فإنها تدمجها فى ذاتها بحيث تصبح الأسئلة فيما بعد غير ضرورية بالنسبة لها. وعند بدء تنفيذ أحاديث الزهرة حديثًا، سوف يكون من الأسهل ألا تركز المرأة على أى مشاعر متعلقة بشريكها. فهناك العديد من الأشياء الأخرى لتتحدث عنها. وفى النهاية، عندما تصبح المرأة أكثر تمرسًا فلا بأس أن تتحدث عن شريكها لو أرادت ذلك. وبمرور الوقت، سوف يدرك كل من الرجل والمرأة أنها خلال تلك العملية تعبر فقط عن مشاعرها، وأنها لا تطلب المزيد أو تطلب منه أن يتغير.

وعندما تتخلى النساء عن محاولتهن لتغيير الرجال، يبدأ الرجال فى الشعور بطاقة أكبر لاستعادة المشاعر الرومانسية، وإعطاء المرأة تلك المساندة الخاصة التى تحتاجها. وبذلك يكون إدراج مواعيد محددة لأحاديث الزهرة سبيلاً لتخفيف الضغط، مما يجعلك أكثر قدرة على الاستقبال وأكثر استمتاعًا بعلاقتك مع شريكك الرومانسي.

لماذا تعتبر أحاديث الزهرة ذات فائدة بالنسبة للرجل؟

عندما لا يكون الرجل مضطرًا إلى إصلاح أى شيئ، أو تغييره بأى صورة، أو حين لا يكون شعوره شعورًا سيئًا، عندها يكون مخه حرًا فى التركيز على شيء واحد، وهو الاستماع إلى شريكته. فعندما لا يكون مضطرًا إلى الدفاع عن نفسه، أو أن يقرر ما يحتاج إليه للتعامل مع المعلومات التى تعطيها له شريكته، فإنه يصبح أكثر قدرة على الاستماع لما تريد هى أن تقوله. ومثل ذلك التركيز يساعد المرأة على اكتشاف ما تشعر به. وككاتب، غالبًا ما أكتب لأكتشف ما أعرف، وكمتحدث، غالبًا ما أتحدث لأعرف على نحو أفضل ما أعرفه بالفعل. وبالمثل، فإن النساء يتحدثن لمعرفة كيف يشعرن.

عندما يستمع الرجل، فإنه يساعد
المرأة على اكتشاف مشاعرها.

قد يسبب حديث المرأة إلى الرجل تشتيتًا لها، لأنها فى كل مرة تتعرض لموضوع ما، ينتابها القلق بشأن الطريقة المناسبة التى يجب أن تطرحه بها، أو القلق بشأن الطريقة التى سوف يستجيب بها شريكها. ولكن خلال أحاديث الزهرة، تتاح لها الفرصة لأن تقول ما تريد بكل حرية، ولن يزعجه هذا أو يشكل صدمة بالنسبة له. وسيصبح من الأسهل لها أن تتخطى مشاعرها السلبية لتكتشف مشاعرها الإيجابية التى طالما كانت بداخلها.

كما أن أحاديث الزهرة المنتظمة تجعل التواصل أسهل، حيث إنها تخلص المرأة من عبء لفت انتباه شريكها، وتخلص الرجل من عبء حل مشكلاتها. فأحاديث الزهرة على هذا النحو تحرر الشريكين من ثقل الضغط عليهما ليتمكن كل منهما من فهم الآخر.

الرجال والمشاعر

فى هذه المرحلة، قد يتبادر إلى الذهن تساؤل عما إذا كان الرجل أيضًا بحاجة إلى التحدث عن مشاعره. يجب على الرجل أن يشارك المرأة فى مشاعره، ولكن بوسعه أن يفعل ذلك بعد العلاقة الحميمة، أو أثناء مشاهدة غروب الشمس، أو ظهور القمر، بمعنى أن مشاركة الرجل لمشاعره هى وسيلة للتواصل، ولكنها ليست أفضل الطرق بالنسبة إليه للتخلص من الضغوط.

مشاركة المشاعر ليست أفضل طريقة
للرجل للتخلص من الضغوط.

قد يجد الرجل فائدة فى إدراك ومشاركة مشاعره، كأن يعالج مشكلات ماضيه، أو أن يساعده ذلك على تخطى وقت عصيب يمر به. وهو يحصل على أفضل النتائج

إذا فعل ذلك فى دفتر يومياته، أو مع مدرب أو مستشار العلاقات، أو مع أى شخص عدا شريكته. حيث إن مساعدتها له تكمن فى أن توفر له المساحة ليفعل ذلك، وأن تقدر ما يفعله.

عندما يهتم الرجل بمشاعر شريكته، يتنامى انتباهه العاطفي، بينما تميل المرأة إلى أن تصبح أكثر أمومية عندما تنخرط فى مشاعر شريكها. كما أنها تصبح أكثر إحساسًا بالمسئولية تجاهه، مما يضعف هذا الشريك، ويضيف إلى همومها ثقلاً شديدًا.

وبدلاً من الاعتماد على المساندة العاطفية من المرأة، يكون أفضل للرجل أن يتعامل مع ضغوطه بمحاولة حل مشاكل شريكته، والتواجد من أجلها. وبذلك يكون الاندماج فى أحاديث الزهرة مفيدًا للمرأة بنفس قدر فائدته للرجل، خاصة عندما يمر الرجل بأوقات عصيبة. فالتركيز على مشكلاتها قد يكون مصدرًا كبيرًا لراحته. وعادة ما يكون ذلك سبب مشاهدة الرجال للأخبار، حيث إنه بالتركيز على مشكلات الآخرين، ينسى مشاكله بالتدريج.

وبدلاً من أن يضطر الرجل إلى التعامل مع مصادر الضغط والمشكلات فى حياته، أو أن يشعر بالمسئولية عنها، فإن تلك العملية تمكنه من القيام بشيء لمساعدة شريكته. وبالقيام بهذا الشيء البسيط ـ وهو الاستماع إلى شريكته ـ يتخلص الرجل من اضطراره إلى عمل الأشياء الأخرى لفترة من الوقت. فمساعدته لها بهذه الطريقة إنما فى الحقيقة تساعده هو أيضًا بالمثل.

بقضاء وقت فى الاستماع إلى المرأة،

يتخلص الرجل بشكل مؤقت من ضغوطه.

ومما يدعو إلى السخرية، أنه فى حين يشعر الرجل بعدم الرغبة فى تقديم المزيد لإرضاء شريكته، فإنه سيبدأ بالفعل فى تقديم المزيد. فكلما كان فهم الرجل لما تشعر به المرأة أكثر عمقًا، كان ذلك محفزًا لطاقة أكبر لديه كى يكون أكثر حبًا ورومانسية ومرحًا، بل وأكثر قدرة على أداء مهامه داخل المنزل.

كما أن اتباع إرشادات أحاديث الزهرة يجعل الاتصال بين الرجل والمرأة أكثر سهولة. وليس على الرجل أن يتفهم مشاعر المرأة، وأن يقدم لها حلولاً فى

نفس الوقت. ومن شأن إدراك ذلك أن يجعل الاستماع إلى المرأة أكثر سهولة. فعلى المريخ، يظهر الرجال اهتمامهم بالقيام بفعل ما، أو قول شيء ما، لحل المشكلة، بينما فى حديث الزهرة، يكون الاستماع هو الشيء الوحيد الذى يتعين على الرجل فعله.

وتذكر أن قدرة المرأة على التعاطف والمشاركة ليست كقدرة الرجل، ذلك أن القطاع العاطفى فى مخ المرأة هو ما يقرب من ضعف حجم نفس القطاع لدى الرجل. كما أن مركز الضغط فى مخ الرجل، واللوزتين، ضعف حجمها لدى المرأة، وترتبط مباشرة بمراكز الحركة لديه. كما أن طبيعة الرجل ذات الارتباط بالتيستوستيرون تسعى إلى حل المشكلة على الفور. ولكن بمجرد أن يتفهم الرجل أن مشكلة المرأة الكبرى والممثلة فى تحقيق الزيادة فى معدلات الأوكسيتوسين لديها يمكن حلها بالاستماع إليها، فإنه عندئذ لا يتردد فى القيام بذلك.

وبالتمرين، سوف يزداد حجم القطاع المخى الخاص بالتعاطف والمشاركة، مما يعد تقديرًا لمعجزة المخ، حيث إننا نفقده إذا لم نفقده، فى حين أننا بتحدى المخ، وتكرار سلوك ما، نعمل على تجديد ونمو خلايا مخية جديدة وتشكيل مسارات عصبية جديدة. وعندما يختبر الرجل أحاديث الزهرة مع شريكته، فإنه ينمى بشكل تدريجى قدرته على التعاطف والتفهم. ومثل ذلك الرجل الجديد يبعث الأمل فى المستقبل. وهو بذلك لا يصبح شبيهًا بالمرأة، وإنما هو الرجل الذى تعلم أن يستمع إلى المرأة بقلبه.

الفصل العاشر

البحث عن الحب فى كل الأماكن الصحيحة

من أجل أن تجعل علاقتك ملاذًا لك من الضغوط، عليك أن تتخلى عن أى توقع أو أمل فى أن شريكك سيكون كاملاً. فرغم أن الأمر لا يبدو رومانسيًا، إلا أن العكس هو الصحيح. فليس هناك أروع من أن تحب شخصًا لذاته، وبكل عيوبه. حيث إن تعلم كيف نشعر وكيف نعبر عن الحب الحقيقى يُعد السبب فى وجودنا فى هذه الحياة من بين عدة أسباب أخرى.

إن التخلى عن فكرة كون شريكك هو المصدر الأول للحب فى حياتك هو أحد أسهل القرارات التى تتخذها. وأنت فى هذه الحالة توطد علاقة سوف تعطيك ما تريد أو تحتاج، وبذلك تتقبل المساندة التى توفرها لك تلك العلاقة. كما أن إدراك محدودية ما يستطيع أن يقدمه لك أى شخص هو مدخل واقعى وصحى تبناه كل الأزواج السعداء بشكل أو بآخر.

تعديل توقعاتنا لا يعنى أن نقبل بما هو أقل.

عندما نلزم أنفسنا بقبول الحصول على الحب والمساندة التى نحتاج إليها فى الحياة بدون أن نلقى بهذا الثقل على الشريك الرومانسى فحسب، فنحن بذلك نوجد سلسلة هرمونية من شأنها أن تستعيد الرومانسية مرة أخرى. فعندما تشعر بأنك لا تحصل على ما يكفيك من علاقتك، تمهل لحظة لتتذكر المبدأ ٩٠/١٠، القائل بأن تتحمل مسئولية عدادك الخاصة ومن ثم يتحصن شعورك، وحينها سيكون من السهل على شريكك أن يعطيك شعورًا أفضل.

هناك العديد من الأماكن التى يجد فيها كل من الرجل والمرأة احتياجاتهما من الحب الزائد والمساندة لرفع مستوى سعادتهما بنسبة ٩٠٪. كما أنك بتحمل مسئولية تغذية ذاتك بمصادر أخرى من الحب والمساندة، فإنك تريح شريكك من تحمل عبء ذلك الثقل الرهيب.

بإيجاد الحب والمساندة بشكل مستقل عن شركائنا،
فإننا نريحهم من تحمل عبء ذلك الثقل الرهيب.

تلك الطرق المختلفة للمساعدة تُعد بمثابة فيتامينات الحب. فالحب الرومانسى الذى يوفره لنا شريكنا ما هو إلا أحد هذه الفيتامينات. وإذا كنا نعانى نقصًا فى أحدها، فإن تناوله سيحدث فارقًا كبيرًا فى صحتنا ورفاهيتنا. أما لو كنا نعانى نقصًا من جميع الفيتامينات الأخرى، فإن هذا يعنى كوننا فى شدة الإعياء بحيث إننا لا نحقق أية فائدة مما يقدمه لنا شريكنا مهما كان عطاؤه كبيرًا. فبدلاً من شعورك بالحرمان فى علاقتك، يمكنك أن تقدر ما تحصل عليه فحسب. هذا التغير فى وجهة النظر يمكن أن يغير حياتك. فمثلاً، لو كان شريكك لا يحب الرقص، فعليك أن تكون ممتنًا أن لديك من الأصدقاء من يحبون الرقص. فهذا أساس لأن تجعل حلمك حقيقة، لأنه كلما كان تركيزك على الحصول على ما تريد وما تحتاج، كان القدر الذى ستحصل عليه معادلاً لذلك التركيز. أما لو تابعت التركيز على ما يزعجك، فسيكون ذلك هو كل ما تراه وما تحصل عليه.

وهناك توقع آخر غير صحى ينبع من رغبتك فى أن يكون شريكك مثلك تمامًا. فلو كان الأمر كذلك، فلن يكون بالعالم أى جديد. فالأولويات والمرغوبات المشتركة تخلق الراحة، بيد أن المبالغة فى الراحة تخلق عبئًا. فالاختلافات بين الرجل والمرأة غالبًا ما توجد نوعًا من الانجذاب والشغف. كما أننا بإدراك وتقدير اختلافاتنا نشعر بحاجتنا إلى خلق مسافة، حيث إن اختبار متعة اللقاء تتطلب الافتراق لبعض الوقت.

يتطلب اختبار متعة اللقاء الافتراق لبعض الوقت.

عندما تتوقع من شريكك أن يكون المصدر الأول لإرضائك، فإنك بذلك تستنزف مخزون طاقتك وتزيد من قدر الضغوط فى علاقتك. أما عندما تتحمل مسئولية حياتك، وإرضاء نفسك، فحينها فقط سوف تقلص تأثيرات الضغط على علاقاتك. ولا يعنى هذا أن حياتك ستكون كاملة، ولكنه يعنى بالتأكيد أنك سوف تكون مهيأ على نحو أفضل لاستعادة الاتزان بين القصور فى علاقتك والمنن الكثيرة التى يقدمها لك شريكك وتقدمها لك حياتك.

وفى هذا الفصل سوف نلقى الضوء على الكثير من مصادر الحب والمساندة التى من شأنها أن تخفف الضغوط عليك وتثرى حياتك.

كيف تفى باحتياجاتك؟

يتم ذلك بمعالجة نفسك بمحفزات الأوكسيتوسين. فبمجرد تمكنك من الوفاء بـ٩٠٪ من احتياجاتك فقد أوشكت على النجاح. والاستمرار فى تحقيق ذلك يعد مصدرًا للسعادة البالغة رغم شعورك بانهمار الأزمات عليك، وأنه لا سبيل لإقحام أى إضافة فى نسق حياتك المتخم. وباتباع أى من الاقتراحات الواردة فى الصفحات التالية، سوف تلمس تأثيرًا إيجابيًا قد يكون ملهمًا لك لفعل المزيد. ومن ثم، لا بد أن تحاول تحقيق اتزان فى حياتك. فعندما تخصص وقتًا خاصًا بك، للاعتناء بنفسك، سوف تتولد لديك القدرة على تحقيق المزيد ودحض التأثيرات المعوقة لتلك الضغوط.

الفصل العاشر

هناك ثلاث مناطق يمكنك من خلالها أن تجد العون للتخفيف من ضغوط حياتك:

- تعزيز حياتك الداخلية.
- إنشاء جماعات للمساندة.
- أن تحيا الحياة بشكل سليم.

إذا أخذت فى الاعتبار الطرق المختلفة لإثراء حياتك فإن ذلك سوف يؤدى إلى أن تحيا فى توافق عميق مما يضعف الضغط الذى تتعرض له.

إثراء حياتك الداخلية

إذا لم تتقبل ذاتك، وتنمى أفضل ما بك، فستواجه صعوبة فى بناء علاقة قوية ومستمرة مع الآخرين. وفى الصفحات التالية سوف نقدم طرقًا محددة لتعزيز حياة داخلية قوية ذات صلة بآخرين ممن هم أقل ضغوطًا واضطرابًا.

حتى تجد مصادر للقوى الداخلية، انظر إلى:

- البحث عن الحب فى كل الأماكن الصحيحة.
- نفسك.
- المساندة الروحية والمحفزة.
- أولوياتك.
- العلاج الفردى أو التدريب الحياتي.

انظر إلى نفسك:

حتى تتقبل حب الآخرين، لا بد أن تحب نفسك أولاً. فأن تعامل نفسك بكل حب واحترام وتعاطف هو أساس الشعور الجيد. فعندما لا يتولد داخلك شعور طيب حيال وجودك ورفاهيتك. فمن غير الواقعى أن تتوقع أن يساهم شريكك فى تحسين

شعورك حيال نفسك، حيث مساعدته أو مساعدتها لن تكون أبدًا كافية لأنك تحتاج إلى صورة ذاتية صحية لنفسك قبل أن تستطيع تقبل المساعدة المقدمة من شخص آخر.

فى بداية أى علاقة، فإن مجرد تواجدك مع حبيبك الجديد يكسبك شعورًا جيدًا لأنك ترى نفسك فى عيون حبيبك. لكن بمجرد أن تتضاءل الحداثة تدريجيًا، سوف تحتاج إلى التركيز أكثر على حبك لذاتك.

من بين الطرق التى يمكنك من خلالها أن تحب نفسك، أن تقدم لنفسك ما سوف تفعله تجاه شخص تحبه. وطريقة أخرى تتمثل فى أن تتعامل مع جسدك بعناية أكبر. كما أن تناول طعام لذيذ وصحى يعد طريقًا لحب الذات، كما هى الحال فى أخذ القسط الكافى من التمرين والنوم. كما أن عدم السماح للآخرين بسوء معاملتك أو الاستهانة بك سوف يجعلك تشعر شعورًا جيدًا حيال نفسك. وعند التركيز على إيجاد طرق لتحب نفسك، فإنك تفتح الباب للآخرين ليحبوك بالمثل.

البحث عن مساندة روحية محفزة:

تعتبر المساندة الروحية المحفزة من أهم الأمور فى حياتنا، وتصبح أكثر أهمية عندما نرزح تحت ضغوط شديدة. فإذا لم تكن على علاقة بقوة أعلى، أو لم تكن تناضل بشكل ما للاتصال بقوة دافعة عظمى داخلك، فسوف يسيطر عليك توقع غير معقول عن كمال شريكك وكمال ذاتك. كما أن التطلع غير الصحى للكمال هو عَرَض لعدم الاحتياج إلى الاتصال بشكل من أشكال القوى العظمى ولعدم رؤيتك لحياتك ضمن السياق الإجمالى المرسوم للأشياء. وفى بعض الحالات يمكن للعلاج أو حلقات بحث التطور الشخصى أن تساعد فى إيجاد هذا الاحتياج، حيث إن هذه الأنشطة سوف تساعدك على أن تكتشف وتؤمن بالقوى الدافعة الداخلية لديك.

انظر إلى أولوياتك:

إذا لم تتبع أولويات واضحة لتعزيز ومساندة نفسك وأسرتك أولاً، فمن السهل أن تشعر بأن شريكك لا يعتبرك من الأولويات لديه. وعندها يصبح لزامًا عليك التركيز بشكل أكبر على ما هو مهم، والتخلى عن محاولة أن تكون كل شيء لكل

شخص، وألا تسعى لتحقيق كل أهدافك غدًا. لأنه فقط عندما يكون لديك أولويات صحيحة تكون مهيأ لتلقى مساندة أكبر من خلال علاقتك. فلابد من أن يجعل كل من الرجال والنساء تخفيف الضغط أولوية يومية.

انظر إلى العلاج الفردى أو التدريب الحياتي:

إذا كان لديك قضايا غير محلولة من الطفولة، أو مشاكل عاطفية جسيمة، فمن الأهمية بمكان أن تعالج هذه القضية بمنأى عن شريكك. فليس فقط من شأن المعالجة الفردية أو الممارسة الحياتية أن تكون مفيدة ومساندة، بل وتكون متنفسًا لرغبة شركائنا فى لعب دور المعلم أو المرشد، أو أحد الوالدين، أو كلها مجتمعة فى كيان واحد.

وبتلقى جلسات خاصة، سيكون لديك الفرصة للتنفيس عن أفكارك ومشاعرك بالإضافة إلى استكشاف أهدافك واستراتيجياتك بدون القلق من أن تؤذى شخصًا ما، أو أن يؤخذ عليك ما قلته. فكثير من العلاقات قد دُمرت بسبب الافتقار إلى شخص ما يمكن التحدث إليه، وذلك إما بالكبت وعدم الإفصاح عما بداخل النفوس، أو إعلان الأفكار أو المشاعر السلبية التى يمكن أن تظهر على السطح فى أكثر الأوقات حرجًا. وتذكر أن الأمر يحتاج إلى شخصين لخلق صدام، بينما شخص واحد فقط يكفى لحل الموقف. فعندما تقاوم، وتستاء، وترفض موقفًا، فإنك تعوق إمكانية الحل أو التغيير الإيجابى. وبطرق شتى .. فإن العالم ما هو إلا انعكاس لحالتنا المزاجية. فلو أننا تركنا أنفسنا للإحباط لفترة طويلة، فإننا نفقد الصلة بقدرتنا الداخلية على إحداث تغيير من خلال إلهام الآخرين بأننا الأفضل. وإذا لم نستطع تغيير الآخرين، فيمكننا على الأقل أن نستغل مواقف التحدى فى إبراز الأفضل فى أنفسنا. وعندما تكون أكثر وعيًا بكيفية الإسهام فى مشكلة ما، يمكنك القيام بتعديلات طفيفة فى سلوكك وتصرفاتك، من شأنها أن تشكل فارقًا كبيرًا فى علاقاتك بالمنزل والعمل.

إذا كنت بحاجة إلى التحدث، ولا تعرف إلى من تلجأ، يمكنك الحصول على المساعدة المطلوبة على الموقع www.marsvenus.com، حيث نوفر التدريب من خلال الحاسوب أو الهاتف فى أى وقت تشعر فيه بالحاجة إلى ذلك. ففى بعض

الأحيان لا يرغب الشخص فى الالتزام بخطة علاج منتظمة، بل يفضل ببساطة أن يتحدث إلى مدرب متمرس فى العلاقات. ومن ثم، فإن متخصص العلاقات الخاص بالمريخ والزهرة متاح فى أى وقت تحتاج إليه، حيث يمكنك أن تحدد مواعيد منتظمة أو أن تتصل فى أوقات الضغوط والارتباك.

بناء شبكة عمل للمساندة

تُعد العزلة عاملاً كبيرًا فى رفع درجة الضغط الذى يعانيه أى فرد. فالناس يعملون بجد كبير، ومن ثم ليس لديهم الوقت الكافى للاختلاط الاجتماعى. فتشتت العائلات فى كل الأنحاء قد جعل من شبكة الأمان التى تمثلها العائلة الممتدة أمرًا ليس فى متناول الكثيرين. فأشياء مثل الـ DVD، وTiVo، والتسوق عبر الإنترنت قد أتاحت للناس البقاء بالمنزل، مما قلّص تفاعلهم مع الآخرين. وأشياء مثل هواتف بلاك بيريز وتريوس والهواتف الخلوية قد تجعل الناس يشعرون كما لو كانوا على اتصال، بينما معظم تلك الاتصالات تكون رقمية فحسب. من ناحية أخرى، فإن صداقات الإنترنت ومواقع التفاعل قد توفر لك المساندة، بيد أنها توجد فقط عبر الشبكة. إلا أننا نحتاج كذلك إلى التفاعل الشخصى.

والحقيقة أن فعل ذلك بمفردك لا يقلل من الضغوط. فبينما هذا الأمر أصعب على المرأة منه على الرجل، إلا أن الرجل لم يزل بحاجة إلى التفاعل الشخصى والمساندة. فالعزلة عن العالم من شأنها أن تضع قدرًا هائلاً من الضغوط على شريكك. فحاجتك إلى تحقيق الاتزان باعتمادك على شريكك كمصدر للتواصل الإنساني، متخذًا علاقتك بالآخرين سبيلاً لذلك، إنما يتطلب أن تنظر إلى:

- أفراد العائلة
- الأصدقاء
- العمل وزملاء العمل
- الناصحين المخلصين
- جماعات المساندة
- الأزواج الآخرين

الفصل العاشر

انظر إلى أفراد العائلة:

أحد أكبر مصادر الضغط اليومى. بالأخص لدى السيدات. هو التفكك الأسرى. فما من شك أن للسرة أهميتها بالنسبة للرجل، إلا أنها أكثر أهمية بالنسبة للمرأة. فالبقاء على اتصال، وقضاء وقت مع العائلة، إنما يثرى روح المرأة. وإذا تجاهلت المرأة تلك الحاجة، فعليها أن تتوقع من شريكها أن يقوم بذلك الدور، مما يسقطه فى تلك الفجوة. فكلا الوالدين يقدم لك مساندة من نوع خاص من شأنها أن تبقيك منجذبًا إلى ماضيك وتاريخك. هذه المساندة تخلق إحساسًا بالانتماء والأمان. وبدون هذا يمكن أن تجد نفسك تنظر إلى شريكك كمصدر للمساندة الأبوية، وقد تجد نفسك تتصرف كما لو كنت أحد والدى شريكك. ورغم أن النظر إلى شريكك كبديل أبوى قد يكون محفزًا فى البداية، إلا أن اعتبار شريكك أحد الوالدين سوف يقضى فى النهاية على الرومانسية والعاطفة.

إذا كنت تبحث عن المساندة الأبوية ولا تستطيع الحصول عليها من والديك لأى سبب كان، فعليك أن تجد معالجًا نفسيًا، حيث المعالج النفسى أو مدرب العلاقات هو الطريقة المثلى لتلبية احتياجاتك وتعويض ما فقدته فى طفولتك.

انظر إلى صداقاتك:

عندما لا تجد وقتًا لخلق وإنشاء صداقات، فإنك تتوقع من شريكك أن يسد تلك الهوة، فالاحتياج إلى الصداقة يجب أن يُلبى وإلا فسوف تلقى بهذا الثقل على كاهل شريكك. فالنساء يتوقعن من شركائهن أن يكونوا ثرثارين كصديقاتهن، بينما يتوقع الرجال من شريكاتهم أن يكنّ فى مثل انقياد أصدقائهم الذكور، أو تسهل السيطرة عليهن بالمثل. كثير من الأزواج الذين نفد شغفهم ببعضهم يشعرون كما لو كان آباؤهم هم أفضل أصدقائهم. وكان يجدر بهم أن يجدوا صديقًا مفضلاً خارج هذه العلاقة. فبالإمكان أن نظل أفضل الأصدقاء، إلا أن البعد الصحى قد يطلق شرارة الانجذاب ويقوى المشاعر.

انظر إلى عملك وزملائك بالعمل:

لو أنك شخص محظوظ، فإن ما تفعله لكسب رزقك سيكون مصدرًا لشغفك. وإذا لم يكن عملك مرضيًا كما ترجو، فإنك على الأقل تملك مصدرًا للتواصل ممثلاً فى زملائك، وعملائك، وكل من يعمل فى مجالك. ومن ثم، عليك الالتحاق بمنظمة احترافية أو فرق عمل مكتبى مما يمكنك من الإسهام فى أحداث التسارع الرأسمالي، وتوسيع أساس المساندة لديك. وإذا لم تكن تعمل فى عمل خارجي، فهناك الكثير مما يمكنك القيام به لتشارك فى مجتمعك وفى الأعمال الخيرية المختلفة. وبذلك تتعاون مع آخرين لتحقيق أهداف عامة، كمساعدة الأقل ثراء، مما يعد محفزًا لرفع معدل الأوكسيتوسين والتستوستيرون.

عندما لا يتوافر لديك عمل ذو معنى فى حياتك، فإنك تتوقع من شريكك أن يضفى على حياتك ذلك المعنى، فى حين أن الشريك الرومانسى لا يمكنه أبدًا أن يكون بديلاً لاحتياجك ليحدث فارقًا فى حياتك. ومن الأهمية بمكان أن تشعر بأنك تسهم بشكل أو بآخر فى رفاهية الآخرين. ومثل تلك النشاطات سوف تجعلك تشعر بالاحتواء، وتبنى بداخلك إحساسك بقيمة الذات. فعدم اختبارك بانتظام لكونك قيّمًا خارج منزلك وأسرتك يجعلك شديد الاعتماد على شريكك فى أن تحظى بذلك الشعور الجيد. ومؤخرًا بدأ يتولد لدى المرأة شعور بعدم أهميتها لدى شريكها، فيما أصبح الرجال مزاجيين.

انظر إلى ناصح مخلص:

عليك البحث عن شخص أكبر سنًا ليكون موضع ثقتك، واحترامك، ومصدرًا للنصيحة، على أن يكون ناصحك المخلص قد اختبر الكثير، سواء كان من خلال الاحتكاك المهنى أو الاجتماعى كى تتمكن من الاستفادة من خبراته أو خبراتها. كما يجب أن يكون ناصحك المخلص قادرًا على إعطائك نصيحة عملية اكتسبها بمشقة، بالإضافة إلى منظور هادئ لتقلبات حياتك. وبدون ذلك الناصح فى الحياة، فإننا ننزع إلى أن نكون أكثر قسوة على أنفسنا لعدم الإلمام بجميع الإجابات، أو ينتابنا الشعور بالأسف لافتقار شركائنا إلى الحكمة المطلوبة.

ابحث عن نمط ما من جماعات المساندة:

يجب أن تكون جماعة المساندة ذات أعضاء من نفس الجنس، حيث إنها تُعد من أقوى العوامل التى تحفز كثيرًا من الهرمونات فى حياتنا. فعلى سبيل المثال، لجماعات المساندة النسائية تأثير إيجابى هائل على مستويات الأوكسيتوسين لدى المرأة، وذلك من خلال الرعاية والمصداقية كسبيل لتخفيف الضغط. فمجرد تواجد النساء معًا يرفع مستوى الأوكسيتوسين لديهن، ومن ثم فإن تحديد ساعتين كل أسبوع لتشاركى صديقاتك فى أحداثك اليومية يشكل فارقًا كبيرًا فى حياتك. وقد يتحقق ذلك من خلال تكوين جماعة للقراءة أو لعبة البريدج أسبوعيًا، أو الذهاب إلى جلسات اللياقة البدنية، وتناول القهوة بعدها.

تعتبر تلك التفاعلات ذات أهمية قصوى فى إعادة تعبئة طاقتك. فنساء اليوم يفتقرن إلى وجود الهرمونات المحفزة التى تتوافر فقط عندما تشارك المرأة، أو تتواصل، أو تواسي، أو تتعاون فى مسابقة غير مرتبطة بالعمل، حيث إن مجرد التحدث عمّا يجرى بحياتك بدون العزم على إصلاح أى فرد، أو حل أى شيء ينتهى بأن يكون أحد أكثر الأشياء عملية التى يمكنكِ القيام بها أنتِ وصديقاتك. فمجرد التطلع إلى لقائك بهن يؤمن مستويات أعلى من الأوكسيتوسين لديكِ. وغالبًا ما يعطى عالم العمل للرجال هذا النوع من المساندة. فتلك الجماعات توفر للرجل الفرصة للتعبير عما يدور فى حياته بتلقائية. فعلى سبيل المثال، الخروج للسينما مع الأصدقاء، أو الاشتراك فى فريق رياضى، أو حتى مجرد الذهاب إلى حدث رياضى مع الأصدقاء يمكن أن يكون محفزًا للتستوستيرون.

حيث إن التواجد مع امرأة، أو مع شريكته لفترة طويلة، يمكن بالفعل أن يخفض من معدل التستوستيرون لدى الرجل. ويرجع ذلك إلى شعوره بالإرهاق فى وجودها، أو كما لو كان يجد صعوبة فى التنفس وهى فى الجوار. وليس هذا خطأ المرأة، وإنما يحدث ببساطة لأنه لا يقضى وقتًا كافيًا مع أصدقائه الذكور.

ويصبح هذا مهمًا بشكل استثنائى عندما يعمل الرجل فى بيئة يغلب عليها الطابع الأنثوي، كالموضة، أو النشر، أو المدارس والمستشفيات. فقد يصاب الرجل بالإرهاق لكونه محاطًا بالنساء إذا لم يجد نفسه من خلال التسكع مع مريخيين آخرين لبعض الوقت.

النظر إلى أزواج آخرين:

يُعد قضاء الوقت كزوجين مع أزواج آخرين دافعًا كبيرًا لتحسين علاقتك، ويتسم بعدة فوائد، حيث يسمح لك برؤية شريكك بعيون الآخرين، مما يدعم الإحساس بالتجدد. وعندما تقضى وقتًا مع أزواج آخرين، فإنه يتسنى لك سرد قصصك القديمة، ومناقشة ما يجرى فى حياتك، وهو ما لم تكن ستفعله بطبيعة الحال لعلم شريكك بكل تلك القصص وبحياتك. وبما أن أصدقاءك لم يعرفوا بعد بكل تلك القصص، ولا بالمستجدات فى حياتك، فإن شعورًا بالتجدد سينشأ لدى الجميع. إن أمورًا مثل الحديث عن الأحداث الجارية، أو الأفلام، أو الفنون، مع أزواج آخرين سوف يوسع منظورك واهتماماتك. كما أن سماعك لشريكك وهو يعبر عن آرائه للآخرين يساعدك على تقدير وجهة نظره بشكل أكبر.

إن التحدث مع نفس الشخص على مر السنوات يؤدى إلى اعتماد استجابات متوقعة، بينما الحوار مع الآخرين سوف يستدعى آراء وأفكارًا جديدة لديك. ورغم توجيه الحديث إلى ثنائى آخر، فإن وجهات النظر الجديدة التى تحاول التعبير عنها سوف تظهر جلية لشريكك كذلك.

استمتاعك بالحياة

بمجرد أن توسع قاعدة اتصالاتك كى تعيد شحن طاقتك، متفاديًا الاعتماد على شريكك، سيكون بإمكانك النظر إلى أسلوب حياتك. وكلما كان بحياتك ما يسحرك ويجذبك، زاد استمتاعك بها. وكلما أشبعت حاجاتك بأشياء من شأنها أن تثرى عقلك وقلبك، تولد لديك المزيد من الطاقة والإثارة فى حياتك. وبذلك، لن يجد الضغط سبيلاً لتشويه مظهرك أو الحط من معنوياتك. وإذا أردت أن تعيش حياة سعيدة، لا يفسدها التوتر والضغط، فانظر إلى:

- الطعام الذى تتناوله، وممارسة التمرينات، وأخذ قسطك من النوم
- جدول أعمالك
- الراحة، والاستجمام، والهوايات، والعطلات

- المناسبات الاجتماعية الخاصة
- متابعة التعليم
- المساعدة غير المشروطة للأطفال والمعدمين، أو الحيوانات الأليفة
- الكتب، والأفلام، والمسرح، والفن، والتلفاز
- المساعدة الخارجية

انظر إلى ما تأكل، وكيف تمارس الرياضة، ومقدار ما تنال من النوم:

بدون نظام غذائى صحي، أو خطة للتغذية، يتعرض الكثير من الناس إلى درجات مختلفة من التأرجح المزاجي، والقلق، والإحباط. فإدراك نوعية الأطعمة التى يمكن تناولها لتحقيق الصحة المثالية يمكن أن يشكل فارقًا هائلاً فى كيفية تعاملك مع الضغوط. بمجرد استبعاد أطعمة معينة، يمكنك تقليص حجم التعب والضغط خلال أيام قليلة، بالإضافة إلى وجود معادن مخية معينة من شأنها تحفيز المواد الكيميائية المخية المفيدة؛ مثل الدوبامين والسيروتونين اللذين يمنحان الشعور الجيد. وفى كتابى الأخير *The Mars and Venus Diet and Exercise Solution*، أتعرض إلى تفاصيل برنامج يكفل الوضع الصحى الأمثل للرجال والنساء.

إن تناول الطعام بشكل صحي، وتخصيص وقت للرياضة كل أسبوع سوف يؤدى إلى تغيير جوهرى فى تقديرك لذاتك، وتحقيقك لرفاهيتك. فقدر معتدل من الرياضة لبضع ساعات أسبوعيًا يمكن أن يساعدك على تحسين شعورك بذاتك. وبالإضافة إلى إحداث شعور أفضل بالذات، فإن ممارسة الرياضة كأول شيء فى الصباح يساعد على النوم بشكل أفضل ليلاً. ونحن نعرف كم يكون شعورنا أفضل بعد ليلة نوم هانئة.

ولهؤلاء الذين يحتاجون إلى المزيد من المساندة الرياضية، فلديّ DVD لنفسى أمارس فيه نظام تدريب خاص بالمريخ والزهرة، يمكنك أن تعرف من خلاله المزيد عن النظام الغذائي، حيث ذلك البرنامج الرياضى المصمم خصيصًا على www.marsvenus.com يعتبر أوفى برامج التغيير الشامل للعلاقات.

ولكى تتمكن من استعادة المعدل الهرمونى الأمثل، وتتخلص من الضغوط

اليومية، فأنت بحاجة إلى الحصول على ثمانى ساعات من النوم ليلاً على أقل تقدير، فأولئك هم الذين يعيشون أطول وينعمون بصحة أفضل.

ومع التعرض المتزايد للتسمم الكيميائى فى الهواء، والماء، وموارد الطعام، والبيئة من حولنا، فنحن بحاجة إلى إعطاء أجسادنا فرصة لتنقية نفسها على المستوى الخلوى. وعندما يتم التخلص من السموم بنجاح، ستتمكن خلاياك من استقبال المزيد من المواد المغذية والأكسجين. من شأن ذلك أن يزودك بالطاقة ونسبة أكسجين أعلى فى الخلايا، مما يقى من العديد من الأمراض المحتمل الإصابة بها.

تعد التنقية من أقدم طرق العلاج فى التاريخ، حيث تتضمن كل ثقافة أو ديانة بعض أنواع عمليات التنقية أو الصوم التى يتم اتباعها على فترات. وتتزايد الحاجة إلى التنقية فى وقتنا هذا بسبب تعرضنا للكثير من السموم.

تزداد الحاجة إلى التنقية فى وقتنا هذا
بسبب تعرضنا للكثير من السموم.

عندما تهتم باحتياجاتك الجسدية، وتعتنى بنفسك بأسلوب تموي، فإنك تبدأ تلقائيًا فى الإحساس بشعور أكثر إيجابية تجاه نفسك وحياتك؛ كأن تشعر بأنك قد حصلت على الكثير من الحب والطاقة، وعلى استعداد للمشاركة بهما. إذا أردت أن تعرف أكثر عن تخفيف الضغوط والتنقية الخلوية، انتقل إلى الملحق (أ) «تخفيف الضغوط من خلال التنقية الخلوية».

انظر إلى جدول أعمالك:

عندما لا تحظى بوقت لنفسك فغالبًا ما تشعر بأن شريكك لا يخصص وقتًا كافيًا لك. فإذا لم تكن متواجدًا لنفسك فى المقام الأول، فلا تتوقع من أحد أن يتواجد من أجلك. ولذلك، يتحتم على الأزواج كثيرى الانشغال أن يجلسوا معًا مستعينين بتقويم لإدراج وقت مخصص لهما معًا فى جدول أعمالهما.

وعندما تخصص وقتًا محددًا فى التقويم، فإن ذلك يعطى المرأة شعورًا بأنها

ليست وحدها، بل ويعطيها شيئًا ما تتطلع لحدوثه. وبالنسبة للرجل، فإن تحديد موعد يكون ذا أهمية قصوى، وإلا فإنه سوف يتخلى بسهولة عن استقطاع وقت للاستمتاع بعلاقته، وسوف ينغمس فى حل مشاكل إعالة أسرته ومن ثم ينسى قضاء وقت كافٍ معهم. فهو لا يدرك كم يمر الوقت سريعًا، وكم من الضرورى أن يتواجد.

انظر إلى الراحة، والاستجمام، والهوايات، والعطلات:

عندما لا تخصص وقتًا للاسترخاء والاستجمام، فإنه من الممكن أن تتوقع بشكل غير عادل أن يتحمل شريكك مسئولية الترفيه عنك وجعل حياتك أكثر مرحًا. فعندما تصبح الحياة سطحية ومملة، فإنك تلقى باللوم على شريكك بدلاً من أن تستخلص وقتًا مرحًا لنفسك؛ سواء بممارسة الصيد، أو ركوب الدراجة، أو لعب الورق، أو تربية النحل. فالرجال نموذجيًا يحتاجون إلى نوع من الهواية المنتظمة حتى تساعدهم على الابتعاد بعقولهم عن العمل، فيما تحتاج النساء إلى إجازات قصيرة منتظمة، أو الابتعاد هربًا من كل شيء يذكرهن بما يتوجب عليهن فعله. فعلى سبيل المثال، تناول الطعام بالخارج أمر يساعد المرأة، حيث لا تشعر بالضغط الذى يتطلبه إعداد قائمة الطعام، والطهو، وما يتبعه من تنظيف. ورغم أن تلك الواجبات يمكن أن تكون مصدرًا لإرضائها، فإن ذلك لا ينفى احتياجها إلى فترة من الراحة.

انظر إلى المناسبات الاجتماعية الخاصة:

إن المناسبات ـ مثل اللقاءات العائلية، وأعياد الميلاد، وحفلات الزفاف، والحفلات السنوية، والطقوس الروحية والدينية، والاحتفالات مثل الاستعراضات، والمعارض، وحفلات الرقص، والحفلات الموسيقية الشعبية ـ إنما تشبع حاجتنا إلى الإحساس بالتميز، وتتيح لنا أن نشارك الآخرين فى مشاعرنا الجيدة. وبدون ممارسة تلك الخبرات على أسس منتظمة فإنك سوف تلقى على كاهل شريكك بمسئولية أن يجعلك تشعر بأنك متميز، ولا يمكن أن تتوقع أن تفعل الرومانسية كل شيء.

انظر لمتابعة تعليمك:

تعتبر متابعة التعليم مصدرًا كبيرًا للتجدد، حيث إن تعلم أشياء جديدة ليس فقط ينمى إنتاج الهرمون المسئول عن خفض التوتر، بل إنه فى الواقع يحفز نمو خلايا المخ، والروابط العصبية.

فتلقى الدروس فى كلية مجتمع محلى أو مجتمع روحاني، أو حضور منتدى للتطور الشخصي، من شأنه رفع مستويات الطاقات لدينا.

بالإضافة إلى تحقيق التجديد بواسطة تعلم أشياء جديدة، يمكن كذلك أن يكون ذا فائدة لديك فى تطوير مهارات جديدة. فتلقى دروس لتعلم مهارات جديدة يضفى على حياتك مزيدًا من الجاذبية. وهذا مثال على ذلك: تلقى دروس فى الطهو، والرقص، والكاراتيه، وكتابة الشعر أو المذكرات، أو الرسم والتلوين. فعندما تدرس شيئًا جديدًا، فإنك تحظى بوعى المبتدئين، مما يضعك فى حالة إيجابية. فمن بين أسباب تمتع الأطفال الصغار بقدر كبير من الحب والطاقة والحيوية هو حداثة كل الأشياء بالنسبة لهم. وعندما تتلقى دروسًا وتتعلم من الآخرين ممن كرسوا أنفسهم لدراسة موضوع ما، فإن عالمًا جديدًا كاملاً يتفتح أمامك. هذه الحالة العقلية الأكثر حساسية تزيد من وعيك نحو تقدير عجائب الحياة، وتقدير شريكك على نحو أفضل. فما يحدث هو أنك تنظر إلى شريكك بعين مختلفة، وترى فيه طبائع أكثر إثارة لإعجابك تمامًا كما حدث فى مبدأ العلاقة.

انظر إلى المساعدة غير المشروطة للأطفال، والمعدمين، أو الحيوانات الأليفة:

يحدونا جميعًا احتياج إلى تقديم وتلقى المساعدة والحب على نحو غير مشروط. فعندما تعطى بدون قيد، فمن شأن ذلك تعزيز الثراء الداخلى لديك. وفعل ذلك يذكرك بأن لك مكانًا فى هذا العالم، وأنك تشكل فارقًا. فإن الهدف من وجودنا فى النهاية هو أن نخدم بعضنا البعض فى الحب والعدل. تلك هى الحقيقة التى غالبًا ما تختفى وتُنسى إثر ضغوط العالم الحقيقى. ويكمن التحدى فى الحياة فى أن تتذكر هذه الرؤية البريئة لها، وتحاول دمجها فى أسلوب حياتك للوصول بقدراتك إلى أفضل مستوى.

ويصبح العطاء غير المشروط أكثر ملاءمة عندما يكون موجهًا لهؤلاء الذين فى

غاية الاحتياج لنا، بينما لا يملكون فى المقابل سوى الحب. ويتحقق ذلك من خلال الاهتمام بالأطفال، والحيوانات الأليفة، والفقراء، وغير القادرين. وسيتاح لك من خلال هذه التجربة مساعدة هؤلاء الذين يقدرون ما تقدمه، واختبار سعادة العطاء بدون قيود.

من بين أسباب جمال العلاقة فى بدايتها، هو أنك تعطى بسخاء، وبملء إرادتك، وذلك افتراضًا منك أن كل ذلك سوف يعود إليك. وعندما لا تتلقى ما توقعته فى المقابل، فإنك تبدأ فى التراجع أو الاستياء من شريكك لقلة عطائه. وفى تلك الأوقات، يكون المصدر الحقيقى لشعورك بالألم هو أنك توقفت عن العطاء غير المشروط.

ألمنا الأعظم هو عندما نتوقف باختيارنا

عن تقديم العطاء من أنفسنا.

إن العطاء الاختيارى لهؤلاء الذين لا يستطيعون العطاء فى المقابل يساهم فى أن تذكر نفسك بمتعة العطاء غير المشروط. وذلك يعيدك إلى الإحساس بالإشباع، وبأنك ثانية أكثر رغبة فى أن تدع قلبك يفيض حبًا على علاقتك وحياتك.

انظر إلى الكتب، والأفلام، والمسرح، والفن، والتلفاز:

تعد القراءة مصدرًا كبيرًا للتجدد والتحفيز، وكذلك الأمر مع مشاهدة الأفلام والتلفاز، أو الذهاب إلى المسرح. وبقضائك هذا الوقت، فإنك تحصل على احتياجك من التشويق والمتعة، بالإضافة إلى تحررك من أن تتوقع من شريكك أن يرفه عنك.

كما أن فيلمًا حركيًا أو فيلمًا عن مغامرة يمكن أن يحفز إنتاج التستوستيرون لدى الرجل مثلما يفعل الفيلم الرومانسى أو الكوميدى الأعاجيب فى رفع إثارة المرأة. ويعتبر الانسجام مع كتاب جيد مخفضًا عظيمًا للضغط، حيث يجعلك تنخرط فى عالم آخر، أو يقدم لك أفكارًا جديدة. كما أن النظر إلى الفن أو الموسيقى، أو عروض الرقص، من شأنه أن يرفع معنوياتك من خلال تذكيرك بما يمكنك تحقيقه.

كما أن سماعك لحكايات الآخرين سوف يزيد من إدراكك لذاتك، ولقصة حياتك، مما يحررك من جعل شريكك الرومانسى محورًا لحياتك من خلال إقصائك مصادر الحب والمساندة الأخرى. وفى هذا السياق، فإن الترفيه يسمح لك بالبحث عن الحب فى كل الأماكن الصحيحة.

انظر إلى المساعدة الخارجية لتخفيف الضغط:

فى وجود الكثير مما يجب فعله فى مقابل القليل من الوقت، يصبح من غير المعقول أن يتوقع كل من الزوجين من الآخر أن يحافظ على العلاقة كما فعل والداه بدون المزيد من العون. حيث إن وجود التزامات تفوق طاقاتنا، وما لدينا من الوقت، إنما يخلق ضغطًا زائدًا لكل من الرجل والمرأة. وليس من المفترض أن يتوقع الرجل من المرأة أن تفعل كل شيء. وإذا لم تكن لديه الطاقة فى نهاية اليوم لسد الهوة بينهما، فعلى الثنائى أن يسعى للحصول على المساعدة. فبدونها سوف يعانى كلاهما من الضغوط بما لا يسمح لهما بالشعور على نحو جيد.

ويؤخذ فى الاعتبار أنه عندما تتولى النساء كل شئون الطهو والتنظيف، فهن لا يذهبن إلى العمل كل يوم. ومثلما يحتاج الرجل إلى فترة من الراحة فى نهاية يومه، فإن المرأة تحتاج إلى المثل. وقد يكون لاستئجار مساعدة أثر كبير عندما يكون الثنائى كثيرى الانشغال، أو أن حجم الأعمال لديهما يفوق قدراتهما.

اليوم، مع الإيقاع السريع للحياة، فإن السيدات اللواتى هن ربات منازل يحتجن إلى المساعدة بنفس القدر. فغالبًا ما تُهدر عدة ساعات يوميًا فى أخذ الأطفال إلى الأنشطة المختلفة. فحياة الأطفال المزدحمة بالأنشطة هى حقيقة اليوم. وتستهلك النساء عددًا مذهلاً من الساعات فى نقل أطفالهن من حدث إلى آخر، ومن ثم يصبح من حق هؤلاء النسوة أن يحصلن على المساعدة التى تؤمن لهن بعض الوقت لأنفسهن.

لو كان على المرأة أن تقضى عددًا كبيرًا من الساعات خارج المنزل لكسب العيش، فإنه من اللازم أن يُخصص قسط كبير من دخلهن لاستئجار عامل تنظيف أو خادمة لتنظيف الملابس. كما أنه لو كان عمل المرأة الأول هو إدارة أعمال المنزل، فهى على الأرجح بحاجة إلى المساعدة رغم ذلك. وبدون تلك المساعدة، فإن شعورًا

بالقهر ينتاب المرأة، مما يمارس ضغطًا غير صحى عليها، ومن ثم تمارس هى ضغطًا من نفس النوع على شريكها كى يقوم بمساعدتها. وفى حالة ما إذا كان هذا الشريك مرهقًا بالفعل بعد يومه المضنى بالعمل، فإن توقعها عطاء أكثر مما يستطيع قد يفجر أزمة بينهما.

وإن لم يكن بمقدورك تحمل تكلفة توظيف من يتولى أعمال التنظيف الأسبوعية الشاقة، فإن عليك تقسيم الأعمال الروتينية بشكل منظم يخفف من الضغط والتوتر بشأن من يقوم بعمل ماذا ومتى.

لديك دائمًا ما تحتاج إليه، ولطالما فعلت

يُعد البحث عن الحب فى كل الأماكن الصحيحة إحدى أفضل الاستراتيجيات التى أعرفها لمساعدة الأزواج فى تحقيق أحلامهم. فليس هناك ما هو أكثر روعة من الشعور بقدرتك على العطاء بدلاً من أن تشعر بالخواء الداخلى. إلا أن ثمة تحذيرًا يصحب هذه الاستراتيجية.

فرغم حصولك على الحب والمساندة من أصدقائك، فمن المحتمل أن توجه صداقتك ضد نفسك وضد علاقتك إذا لم تتبع السلوك السليم. فإنك مثل تلك المواقف توجه المساندة التى تتلقاها من صديقك ضد شريكك. فيما يلى بعض الأمثلة على سوء استخدام المساندة المستمدة من العلاقات الخارجية، وأثرها فى زيادة الضغط على شريكك.

- يقبلنى صديقى كما أنا، فلماذا لا تفعل أنت؟
- كل من بالعمل يعتقدون أننى ذكي، إلا أنك تختلف معى باستمرار.
- لقد كان معرضًا رائعًا، وتمنيت أن تكون معى لنستمتع به.
- كل من فى جماعتى المساندة يفهمني، فلماذا لا تستطيع أنت؟
- أنا أستمتع برعاية الحديقة كثيرًا، وأتمنى أن تحب ذلك بقدر ما أفعل.
- أنا أعرف أنك لا تحبين أفلام الحركة، ولكن زوجة بيل تذهب معه لمشاهدتها.
- زوج كارول طباخ جيد، أتمنى أن تساعدنى فى أعمال المطبخ.

- يُعد سوق المزرعة تجربة اجتماعية رائعة، ولكنى لا أرغب فى الذهاب وحدي، فهل بمقدورك المشاركة فيه؟
- لقد قضيت وقتًا ممتعًا فى دروس الرقص، ولكنى لا أعرف لماذا أتكبد عناء التعليم فى حين أنك تكتفى بالجلوس أمام التلفاز.
- يا له من منظر رائع لغروب الشمس، إلا أنك حتى لم تلاحظه لأنك مشغول بمكالماتك الهاتفية.
- انظر إلى هذا الثنائى المتحاب .. مازلت أتذكر عندما كنتَ حميمًا معى بهذا الشكل.

كل من هذه الملاحظات تبرز ما تفتقده فى شريكك متجاهلاً المساندة التى تحصل عليها بالفعل. وبدلاً من أن تشعر بالعرفان لما تحصل عليه فى حياتك، فإنك تستخدمه لإبراز ما تعتقد أنك تفتقر إليه. وبدلاً من أن تجلب معك المزيد لشريكك عند عودتك إلى المنزل، فإنك تجلب الأقل. وفى بعض الحالات، كلما زاد ما تحصل عليه من العالم، زاد استياؤك من أن شريكك لا يوفر لك القدر نفسه من المساعدة.

من المؤلم أن تشعر بأنك لا تحصل على ما تستحق. لكن على نفس القدر من السوء أن تعامل على أنك مدين بما هو أكثر. فلا أحد يرغب فى الشعور بالدين، حيث إن الشعور بالإلزام قد يفسد علاقة الصداقة، ويقتل الرومانسية.

الشعور بالإلزام قد يفسد علاقة الصداقة،
ويقتل الرومانسية.

كلنا نستحق أكثر مما نحصل عليه؛ تلك هى الحياة. فعليك أن تفتح قلبك لإدراك أين يمكن أن تجد المساعدة التى تحتاج إليها. فالحياة عملية اكتشاف أنك تملك كل ما تحتاج .. ولطالما فعلت. فى تلك اللحظة، يصبح لديك ما تحتاج إليه للتحرك نحو الحصول على ما هو أكثر مما تستحق. فأنت تقيد نفسك كثيرًا إذا توقعت أن يقوم شريكك بالعمل كله.

الفصل العاشر

الحياة عملية اكتشاف أن لديك
كل ما تحتاج .. ولطالما فعلت.

إن سعادتك فى الحياة والحب أمر منوط بما تختار للتركيز عليه، ومن ثم لإبداعه.

الخاتمة

خلق حب يدوم للأبد

لخلق حب يدوم مدى الحياة، وكذلك الشغف والجاذبية، لا بد لنا من التعامل مع الضغوط أولاً. فالرومانسية أمر يصعب تحقيقه إذا كنت متوترًا أو متعبًا أو مقهورًا. فبدلاً من التركيز على خلق الرومانسية، فلا بد لك أولا من تخفيف الضغوط فى حياتك.

تتوق النساء اليوم إلى الرومانسية، حيث تعد أقوى منتج لهرمون الأوكسيتوسين. وفى جميع أنحاء العالم، كلما حققت المرأة استقلالاً ماديًا، ازدادت احتياجاتها من الرومانسية على نحو مأساوى. فالمرأة الناجحة تعطى الرومانسية حق قدرها، والأوكسيتوسين الناتج عن الرومانسية هو بالنسبة لها ترياق قوى ضد ضغوط العمل، خاصة فى عالم أعمال، يتم توجيهه بواسطة التيستوستيرون.

حتى أكثر النساء اكتفاء بنفسها اليوم سوف تقر باحتياجها إلى تجربة حب الرجل الرومانسى. فأشياء مثل المجاملات والعاطفة والانتباه، والانحناءات،

والزهور، واللقاءات، والهدايا، والمفاجآت، أو العشاء على ضوء الشموع، أو الأوقات الحميمة، كلها تظل ذات أهمية على الدوام، إن لم تكن على رأس قائمة الأولويات.

وكما رأيت، يمكن للرجل أن يحرز نقاطًا عالية مع المرأة إذا تعلم أن يقوم بالأشياء الصغيرة التى تقول (أحبك)، بالإضافة إلى خلق مساء رومانسى من حين إلى آخر. تلك المساندة سوف ترفع من مستويات الأوكسيتوسين لدى المرأة وتخفف من الضغوط عليها.

وبدلاً من أن تتوقع المرأة من الرجل أن يفكر بالرومانسية، فعليها أن تتذكر أنه من المريخ وأنه ينزع إلى التفكير بلغة المشروعات ذات البداية والنهاية المحددة.

وبمجرد أن ينجح فى أن يكون رومانسيًا، يعتقد الرجل أنه قد أدى مهمته. وللتأكد من أن شريكك سوف يستمر فى إشباع احتياجاتك الرومانسية، فليس من المفترض أن تتوقعى منه أن يتذكر ذلك من تلقاء نفسه. بالطبع يكون الأمر أكثر رومانسية عندما يفعل ذلك، ولكن إن لم يحدث، فالأمر منوط بكِ فى أن تنعشى ذاكرته.

من بين أكبر العقبات التى تواجه استمرار الرومانسية، هى احتياج النساء إلى العديد من الأشياء، كالأمنيات والاحتياجات، وإن لم يعبرن عنها. فى حين أن الرجال بحاجة إلى أن يسمعوا طلبات واضحة، ودودة، وقصيرة. وفى البداية لا يحتاج الرجل إلى سماع احتياجات وطلبات شريكته، حيث إن هدفه ينحصر فى أن تعرف هى أنه موجود لأجلها، وهو يفكر بشكل مستمر فى طرق لتوصيل هذه الرسالة بنجاح. أما عندما تتطور العلاقة، فإنه يفترض أنه طالما أن شريكته لا تطلب المزيد، فلا بد أنها تحصل على ما تريد. وعلى الصعيد الآخر، إذا عبرت المرأة عن شكواها من عدم تقديم الرجل لها ما يكفيها، فإنه يفقد شعوره بالرومانسية. فعلى كوكب المريخ، يكون من المستحيل أن تشعر بالرومانسية إذا اتهمت بأنك لا تقدم ما يكفى. تذكر أن النجاح وعدم الفشل محفزات للتيستوستيرون.

فى البداية لا تحتاج النساء إلى طلب شيء بعينه
حيث يسعى الرجال إلى إرضائهن.

والسؤال عما تريد المرأة يعد دائمًا من أصعب الأشياء على الزهرة. بينما السؤال عن الرومانسية قد يكون السؤال الأصعب، وهى مهارة جديدة، ولكن يمكن اكتسابها. فعندما تشعر المرأة بالتجاهل، وبأنها أقل أهمية لشريكها من عمله، يكون أكثر صعوبة عليها أن تطلب ما تريد، خاصة إذا كان ما تطلبه هو الرومانسية. ولذا، فإن الطريقة الوحيدة التى تعرفها المرأة لطلب المزيد هى الشكوى. وللأسف، فإن هذا المدخل يعد مدخلا غير بناء، ومثبطًا للرومانسية. فمعظم النساء اللاتى يشتكين يشعرن بالفعل بفشل الأمر. لكنهن لا يعرفن ماذا يفعلن غير ذلك. ولكن يمكنهن الآن اكتشاف طريق أكثر فاعلية.

طرق طلب الرومانسية

تذكر أنه من الأهمية بمكان بالنسبة للمرأة أن تتعامل مع الرجل بشكل إيجابى يشعره بتقديرها له. وفيما يلى بعض الأمثلة التى توضح كيف يمكن للمرأة أن تطلب الرومانسية بشكل صحيح:

- «هناك مسرحية جديدة تعرض بالمدينة، وسيكون من الجميل أن تحدد موعدًا لنا معًا لمشاهدتها، فأنا أشعر برغبة فى أن نخرج معًا بمفردنا».
- «حصلت على تذاكر لحفل موسيقي، فهل من الممكن أن تدرجه فى جدولك وتصحبنى إليه من فضلك؟».
- «لقد دعتنى صديقتى كارول إلى حضور حفلها، فهل من الممكن أن تأتى معى إلى هناك؟ أنا أعرف أنك لا تحب الحفلات، ولكن سيكون من الجميل أن تكون معي».
- «هذا اليوم مهم بالنسبة لى، وأرغب فى الاحتفال. هلا حجزت لنا للعشاء فى الخارج؟».

- «لقد قرأت عن ذلك الشاطئ القريب من موير وودز. فلنتنزه هناك يوم السبت. سوف أعد الأمر للرحلة، فهل تقود بنا السيارة إلى هناك؟»
- «لقد قصصت شعرى اليوم. أدرك تمامًا أن قصّات الشعر ليست من بين اهتماماتك، ولكن سيكون من الجميل لو أنك لاحظت أو أبديت تعليقًا. فى المرة القادمة أرجو أن تقول لى كم أبدو لكَ جميلة».
- «عندما أكمل ارتداء ملابسى للحفل، هل من الممكن أن تدعنى أعرف أنك ترانى جميلة؟ أنا أعرف أنك ترانى كذلك بالفعل، لكنى أحب لو سمعتك تقولها».
- «لقد اشتريت هاتين الشمعتين الصغيرتين اعتقادًا منى أنه سيكون من اللطيف أن أشعل إحداهما عندما أكون فى حالة من التطلع إلى إقامة العلاقة الحميمة. أو قد تشعلها أنت فى إشارة إلى رغبتك فى ذلك، فأشعل أنا بالتالى الشمعة الأخرى لتعرف أننى على استعداد».
- «هل من الممكن، فضلاً، أن تتولى تنظيف الأطباق ليلاً؟ .. فأنا لا أشعر بأنه باستطاعتى عمل شيء آخر. كما أننى أرغب فى الاستحمام».
- «أنا أخطط للذهاب فى بعثة استكشافية عن المجتمع التاريخي، وسوف أكون سعيدة للذهاب بمفردي، إلا أننى سأكون أكثر سعيدة لو صحبتنى إلى هناك».
- «أشتاق فى بعض الأحيان إلى سماعك تخبرنى أنك تحبني، فرغم أننى أعرف ذلك، إلا أنه سيكون من اللطيف سماعها منك».

كما ترى، فإن كل طلب من هذه الطلبات يعد مباشرًا ومختصرًا وإيجابيًا، فليس هناك لائحة من الشكاوى لتبرير طلبك للمساندة. وكلما استخدمت المرأة للكلمات القصيرة، كان أسهل على الرجل أن ينفذ ما طلبته، وأن يعطيها المساندة التى تسعى إليها.

الحب يقهر كل شيء

لتبقى الحب والشغف على قيد الحياة، فإن ذلك يتطلب ما هو أكثر من محاولة تكرار ما حدث فى الماضى. فلا بد من أن تتعلم مهارات ومداخل جديدة لخفض

مستوى الضغط فى حياتك. إليك بعض النتائج التى نشأت عن تغير أدوار الرجل والمرأة:

إذا لم نستطع التكيف من خلال تطبيق الاستراتيجيات التى تمت مناقشتها فى هذا الكتاب، فإنه من المتوقع أن يكون الطلاق أو العطب هو مصير تلك العلاقة. وببساطة، لا يكفى أن نكوّن ردود أفعال تجاه تغيرات الحياة. فعليك أن تتمسك بحياتك وأن تصحح بفاعلية وبشكل متكرر مسلكك فيها. كما أنه يتعين عليك أن تعمل مع شريكك وتتكيف مع تكوينك الحيوى لتخفيف الضغوط فى حياتكما.

فلا يمكنك ببساطة أن تتصرف وتستجيب وفقًا لشعورك فى ذلك اليوم. فكى تحب شخصًا ما، يجب أن تختار بتأنٍ وحكمة ما تفعله وكيف تستجيب. وعندما تجعل من تحب أكثر أهمية مما تشعر به، فسوف تشعر بمزيد من الحب والارتباط. فالحب ليس مجرد شعور، بل سلوك مهيمن من شأنه إدارة وتنظيم ما نختار من أفعال وردود أفعال بما يتفق مع هؤلاء الذين نهتم بهم. وفى النهاية، لا يجب أن نعطى الحب للحصول فى المقابل على ما نحتاج، لأن الحب جائزة فى حد ذاته.

الإشباع الداخلي

لو استطعت أن تخفض معدلات الضغط التى تتعرض لها عن طريق تجربة ما للإشباع الداخلي، بشكل مستقل عن شريكك، يمكنك عندها أن تستعيد ذلك الشعور الرائع الذى اختبرته فى بداية العلاقة. وعن طريق تطبيق وجهات النظر الواردة فى تلك الصفحات، سوف تتمكن من التغلب على الضغوط اليومية التى تواجهك أنت وشريكك. وباتباع استراتيجيات جديدة تعتمد على الاختلاف الهرمونى بين الجنسين، يكون بمقدورنا التغلب على الميل المتزايد من الرجال نحو أن يكونوا أكثر سلبية، وللسيدات إلى أن يكن أكثر تطلبًا.

معًا سوف نتمكن من التغلب على الميل المتزايد من الرجال
نحو أن يكونوا أكثر سلبية، وللسيدات إلى أن يكنَّ أكثر تطلبًا.

باتباع تلك الطرق الجديدة للتعامل مع الضغوط، سوف تضع أساسًا لإبقاء

أو إنعاش سلوكك واستجاباتك الرومانسية واستعادتها مرة أخرى. وخلال تلك العملية، من الأهمية بمكان أن تتذكر أن السلوك الذى ينم عن الاهتمام والثقة يكون سلوكًا تلقائيًا فى بداية العلاقة، إلا أنه يتغير بمرور الوقت. فتوقع رومانسية تلقائية فى العلاقة طويلة المدى سوف يعرضك للفشل أو الرفض، فيما أن توقع أن يكرر شريكك تلك السلوكيات توقع غير منطقي، خاصة إذا كان واقعًا تحت تأثير مستويات متزايدة من الضغوط. والأمر الذى يدعو إلى السخرية فيما يتعلق بالعلاقات، هو أننا فى بدايتها نقوم بكل ما يحفز المستويات العليا من التيستوستيرون لدى الرجل، والأوكسيتوسين لدى المرأة على نحو غريزى. ولكن مع مرور الوقت، تتولد لدينا مقاومة للقيام بنفس الأشياء التى سوف تجعلنا نشعر بتحسن.

بدراسة المخطط التالي، يتضح لك كيف يتغير سلوكك مع شريكك:

المريخ في البداية وفيما بعد	الزهرة في البداية وفيما بعد
هو يحدد المواعيد / ينتظر لاكتشاف ماذا تريد هى أن تفعل.	هى سعيدة بما يخطط له / تسعى إلى تعديل خططه.
يهتم بما فعلته خلال اليوم / يفترض أنه يعرف ما حدث فى يومها، ويكتفى بقول أهلا وقراءة الجريدة.	هى تتحدث عن مشكلات يومها / تعبر عن مشاعر أو شكاوى تتعلق به أو بعلاقتهما.
هو يشاركها آماله، وخططه، وأحلامه / يخفيها جميعًا لتجنب النقد والتوجيه.	تبدى إعجابها بأفكاره وخططه / فى محاولة لمساعدة نفسها تبرز الخطأ فى مخططاته.
يقوم بأشياء بسيطة ومتنوعة ليجعلها سعيدة / يركز فقط على الأشياء البسيطة مثل توفير المعيشة والإعالة لها.	تستمتع بعمل الكثير من الأشياء له / تشعر بأنها مثقلة بالكثير الذى يجب عليها القيام به.
يمارس العلاقة الزوجية لمدة تسمح لها بإشباع حاجاتها / يفترض أنها لا تريد أو تحتاج إلى المزيد من الوقت.	هى تستمتع بممارسة العلاقة الزوجية / تشعر بأنها متعبة، ومثقلة، أو مضغوطة بشكل لا يؤهلها للقيام بذلك.

المريخ في البداية وفيما بعد	الزهرة في البداية وفيما بعد
يخطط للمواعدة، والانطلاق، والعطلات / ينتظر ليعرف ما تريد هى أن تفعل حيث يبدو أن متطلباتها تتعدى ذلك.	تستمتع بتخصيص وقت للمرح / ترفض إستقطاع وقت للراحة لكثرة ما تلتزم به.
يستمتع بردود أفعالها / يتراجع عن سماعها لأنه قد سمعها من قبل.	تبدى تقديرها لما يفعله من أشياء / تقدم مساعدة ونصيحة غير مرغوب فيهما.
يبدأ بإعطائها الكثير من المساندة والاهتمام / عندما تبدأ فى إعطاء الكثير فى المقابل، يفترض هو أنها تحصل على ما يكفيها، وبالتالى يتوقف عن العطاء.	فى البداية، تعطى وتتلقى بحرية / عندما لا تحصل على نفس القدر، فإنها تعطى أكثر بدلاً من أن تطلب المزيد، أو أن تخصص وقتًا لنفسها.
يجازف ويخطط لأشياء جديدة / يصبح أقل نشاطًا وأكثر سكونًا، أو يكرر نفس الأشياء المعتادة.	تقدر شغفه / تشكل مثبطًا لذلك الشغف بإبراز أخطائه فى الماضي.
يشملها بالحب والعاطفة / يصبح مستغرقًا فى عمله.	تقدم حبها ومساندتها بسعادة وبدون قيود / عندما لا تجد ردًا، فإنها تشعر بالاستخفاف بها والامتعاض.
يجلب لها زهورًا / لطالما أنه يقوم بالأعمال الصعبة، كالإعالة، وكونه مخلصًا لها، فإنه يفترض عدم ضرورة القيام بتلك الأشياء الصغيرة.	هى تقبله كما هو / تتوقع منه أن يعرف ويفعل أشياء معينة، وتفقد وقعها إذا اضطرت لطلبها.

فى فترة شهر العسل، يكون من السهل أن نتمتع بمناعة ضد أسباب الضغوط فى حياتنا. وبمجرد أن نتجاوز العلاقة المراحل الأولى، فإننا نصبح لا محالة تحت وطأة الضغط الهائل. فإذا كان بمقدورك أن تتذكر أن سلوك شريكك المفعم بالحب هو مجرد لمحة لما يمكن أن تكونا عليه معًا، فإن ذلك يولد الحب بدلاً من خيبة الأمل. من شأن مثل تلك الرؤية للأمور أن تكون دافعًا لك لتحمل مسئولية تحقيق السعادة لنفسك بدلاً من توجيه اللوم لشريكك. وسوف يحرر ذلك السلوك كى

الخاتمة

تستطيع إغداق الحب على شريكك دون قيد.

بمجرد أن تنقضى حداثة الحب نصبح تدريجيًا
عرضة لتأثير الضغط السلبى فى حياتنا.

من أعظم صفات المرأة قدرتها على رؤية المحتمل من شيء ما أو شخص ما. فعندما تكون فى حالة شعورية جيدة، فإنها تصبح قادرة على رؤية كل ما هو حسن فى شخص ما. وعندما تشعر بالضغوط، فإنها لا ترى إلا ما هو خطأ أو قد يبدو خطأ.

عندما تشعر المرأة بالحب، فإنها فى الواقع تحب ما هو متوقع من ذلك الرجل. ولكن إذا كانت تتعرض لضغوط لوقت طويل، فقد تفقد تلك الرؤية ويصيبها اليأس. وبدون الأمل، يفقد كل من الرجل والمرأة قدرتهما على الحب بحرية.

كثير من النساء يستسلمن فى علاقاتهن بسبب عدم استعدادتهن لما اعتاد أزواجهن تقديمه لهن فى بداية العلاقة. إذ إنه عندما تتبدد العاطفة الدافئة، والاهتمام الذى اتسم بالقوة آنذاك، يسفر ذلك عن تراجعهن عن عطائهن الداخلى.

وبدلاً من الاستياء من شركائنا، يجب علينا التركيز على خفض معدلات الضغوط واستعادة الحالة الشعورية الجيدة مرة أخرى. وعندما يبدأ شعورنا فى التحسن، يصبح من السهل مساعدة أحد الشريكين للآخر فى التغلب على الضغط الموجود على حياته أو حياتها. وفى بعض الأحيان، يكون كل ما يتطلبه الأمر بالنسبة للرجل كى يتحسن شعوره، ومن ثم يزيد عطاؤه للعلاقة، هو أن يشعر بقدرته على إسعاد شريكته. فعندما يكون كل ما يحتاج إليه الرجل هو إرضاءها، فإنه يصبح أكثر عطاء على نحو مفاجئ.

القيام بما يؤتى بثماره

لو كان تيستوستيرون الرجل فى حالة نضوب، فإنه يشعر بأنه يرضخ لضغط

يحول بينه وبين التخطيط للمواعدة، فيفقد الرغبة فى ذلك غير مدرك لحقيقة أنه لو خطط لتلك المواعدة، فإن معظم الضغوط التى يشعر بها سوف تزول، حيث إن ذلك التخطيط فى حد ذاته سوف يرفع مستوى التيستوستيرون مرة أخرى.

فى العمل، لا يفكر الرجل مرتين فى القيام بالأشياء التى لا يرغبها، فهو يؤديها لإنجاز العمل الضرورى. فعملية التفكير لديه تتم كالآتي: «أنا لا أرغب فى القيام بذلك، لكن مادام من الضرورى فعله، فلا بأس». ويطبق الرجل ذلك المدخل فى علاقته بالمرأة؛ فبمجرد أن يعى ما هو ضروري، ومع رغبته فى الإبقاء على الشغف والانجذاب على قيد الحياة، فعليه القيام بأشياء معينة رغم عدم رغبته فيها.

لإبقاء الشغف حيًا، لا بد من عمل ما يجب عمله،

حتى ولو لم نرغب فيه.

مع نقص مستويات الأوكسيتوسين لدى المرأة، غالبًا ما تشعر بأنها مثقلة بشكل لا يمكنها من الخروج فى موعد. ورغم ذلك، فإنها تسمح للرجل بأن يخطط لها ذلك، حتى إن لم يكن ذلك الموعد مطابقًا لما تسعى هى إليه. فهى تجد فى ذلك بداية للاسترخاء والسعادة. وعندما تسمح له بالاعتناء بها، يقل ما تعانيه من ضغوط، وتبدأ فى الابتسام مرة أخرى. فقد لا تحب الفيلم أو المطعم على نحو كامل، بيد أنها سوف تقدر مبادرته للتخطيط ومحاولته لتلبية احتياجاتها.

وداعًا للرومانسية

تظهر الإحصاءات أن الرجال يتزوجون مرة أخرى بعد الطلاق خلال ثلاث سنوات، بينما تحتاج النساء إلى تسع سنوات فى المتوسط لإعادة التجربة. وقد تضمنت تلك الإحصاءات النساء اللاتى تزوجن مرة أخرى فقط، بينما كثير من النساء لا يعرن ذلك اهتمامًا. وعندما تكون المرأة مستقلة ماديًا، فإن الغالب أنها لا تتزوج مرة أخرى، بل وتفضل أن تعيش بمفردها. وفى بعض الحالات، يكن أسعد مما سبق. ولكن، مع ذلك، يظل احتمال افتقادهن فرصة الحصول على ما هو أكثر فى حياتهن قائمًا.

ويعتقد هؤلاء النساء خطأ أن السبب الوحيد لكونهن أكثر سعادة هو أنهن لا يعبأن بالشريك السلبى الذى يرفض العطاء لهن، بينما السبب الحقيقى لكون المرأة أكثر سعادة هو أنها قد أقلعت عن توقع أن الرجل قد يجعلها سعيدة، وأنها أخيرًا قد أخذت على عاتقها مسئولية إسعاد نفسها. ووفقًا لتلك الرؤى الجديدة، فإنه بدلاً من حتمية الحصول على الطلاق حتى تكتشف المرأة تلك القدرة الداخلية لديها، يمكن للمرأة أن تظل متزوجة وتحصل رغم ذلك على الميزة الإضافية لزوج ليس فقط شغوفًا بإرضائها، بل وتبهجه سعادتها.

النساء المطلقات غالبًا ما يكنَّ أكثر سعادة لأنهن
أخيرًا يتحملن مسئولية إسعاد أنفسهن.

إن النساء اللاتى يعشن بمفردهن فى سعادة قد قمن بتعديل مهم؛ فقد تخلين عن الاعتقاد بأنهن بحاجة إلى رجل لإسعادهن. وتكمن المشكلة فى ذلك فى كونهن أغلقن الباب أمام السماح للشريك الرومانسى بأخذهن من الشعور بالسعادة إلى الشعور بمنتهى السعادة، والانتقال بهن من الشعور الجيد إلى أفضل شعور ممكن.

إدراك ما هو أكثر أهمية

عند وفاة شخص ما على نحو مفاجئ، فإن المصدر الأكبر للشعور بالألم لدينا هو الندم على أننا لم ندع ذلك الشخص يعرف كم كنا نهتم لأمره. فيصبح الأمر كاليقظة المفاجئة وإدراك كم أن ذلك هو أهم شيء فى الحياة.

فلا يوجد أحد على فراش الموت يفكر كثيرًا فى أخطاء العمل التى اقترفها، ولكننا فى تلك اللحظة نفكر مليًا فى مدى جودة علاقاتنا القريبة. ويكون المصدر الأكبر لسعادتنا أو أسفنا هو التجارب والقرارات التى نتخذها، والتى تتعلق بعلاقاتنا الحميمة.

وأحد أهم أعراض تزايد الضغوط هو فقدان القدرة على تقييم ما هو أكثر الأشياء أهمية فى الحياة. ويعد تخصيص الوقت بغرض محبة شريكنا وعائلتنا

أحد أهم موجبات الحياة. ونحن فى الغالب لا ندرك ذلك حتى بعد فوات الأوان وضياع الفرصة.

أحد أهم أعراض تزايد الضغوط هو فقدان المنظور حول أكثر الأشياء أهمية فى الحياة.

فأنا أسمع - بشكل متكرر - القصة ذاتها من الناجين من أمراض القلب والسرطان، فهم يستيقظون ويدركون أن أولوياتهم فى الحياة لم تكن صائبة؛ فقد حققوا المال، والنجاح، أو الكمال أكثر من أن يحبوا ببساطة أقرب الناس إليهم، أو أن يستمتعوا بما قدمته لهم الحياة كل يوم. فقد تضاءلت قيمة متطلباتهم عندما أصبحوا شاكرين لمجرد كونهم على قيد الحياة.

نحن نريد أن نتجنب الانتظار حتى توشك حياتنا على نهايتها كى نتعلم هذا الدرس. ولو بدأنا فى قهر التأثيرات الهدامة للضغوط اليومية، فإننا سوف نقهر ذلك الوهم بعدم امتلاكنا الوقت أو الطاقة كى نحب، وندلل أولئك الذين هم أكثر أهمية بالنسبة لنا.

من المحبب لدى النساء أن يتولين رعاية شخص ما. ولكن عندما يسيطر الضغط على المرأة، فإنها تنسى أن تفعل ما تحب وما يثرى روحها، وبدلاً من رغبتها الحرة فى العطاء، قد تستاء المرأة من الأشياء التى اعتادت أن ترغب فى فعلها.

يرغب الرجال فى العطاء بطريقتهم الخاصة، ويتحملون الشدائد ويضحون برغباتهم فى سبيل النجاح فى العمل، ومن ثم تلبية احتياجاتهم إلى مساندة أحبائهم. وتحت وطأة الضغط، ينسى الرجل السبب الجوهرى الذى يعمل من أجله بجد. فبدون شريك، أو عائلة يتولى رعايتها، تصبح حياته فارغة. فما يعطى حياته معنى وهدفًا هو حماية وخدمة زوجته وأسرته.

وتمامًا مثلما امتد دور الزوجة إلى أن تكون شريكة زوجها فى الإعالة المادية، فقد امتد دور الرجل إلى ما هو أبعد من كونه الراعى الوحيد إلى ضرورة كونه مصدرًا لبعد آخر من المساندة العاطفية، وذلك بهدف مساعدة زوجته على التعامل مع الضغوط الجديدة فى حياتها.

الأسرار الكثيرة لدى الجنس الآخر

من شأن فهم الاختلافات فى هرموناتنا، وتشريح أدمغتنا، أن يوفر لنا تبصرًا يساعد على شرح غموض الجنس الآخر. فقد يستغرق الأمر مدى الحياة لكى نفهم بعضنا البعض بشكل كامل. ولكن وجهات النظر، والعلوم التطبيقية المتضمنة فى هذا الكتاب يمكنها أن توفر علينا ذلك الوقت. فكثير من الأشياء غير المنطقية تبدأ فى الوضوح. ومن شأن ذلك الفهم أن يثرى حياتنا معًا.

فما كان يعتبر فيما سبق مصدرًا للضيق يمكن أن يصبح مصدرًا للمرح، وما كان من المعتاد أن يجرح شعورنا، لم يعد كذلك. وحيثما شعرنا بالإحباط، والعجز فى محاولاتنا للتواصل مع احتياجاتنا، فإننا نجد بصيصًا من الأمل للمستقبل.

ليس على المريخ والزهرة أن يتصادما؛ فيمكنهما معًا أن يقهرا الضغط من خلال خلق حب يدوم مدى الحياة.

مشاركة الآخرين فى قلبك

شكرًا لك لوضعك الحب والعلاقات على رأس قائمة أولويات حياتك. أتمنى أن يكون لديك الآن وعى أفضل بأسباب تصادم المريخ والزهرة، ومن ثم يمكنك أن تجد حبًا أكثر فى حياتك. فأنت بالقطع تستحق ذلك، وكذلك أى شخص آخر. فأنا أشعر بالفخر أن شاركت قلبى معكم، وأتمنى أن تستمروا فى مشاركة قلوبكم مع الآخرين.

ومن ثم، أدعوكم للانضمام إلىّ فى مساعدة الآخرين لاختبار تلك المعلومات المثيرة. فقد يمكن إنقاذ الكثير من العائلات، وشفاء كثير من القلوب. حاول أن تشرك أسرتك معك فى قراءة هذا الكتاب، وأصدقاءك وأبناءك، ليس فقط عندما يعانون الضغط والارتباك، ولكن قبل أن يقع التصادم. فالتحدى الأكبر للإنسانية يكمن فى خلق الحب الدائم مدى الحياة. ومعًا، ومن خلال فتح قلوبنا، يمكننا أن نحيل الأحلام إلى حقيقة.

مصادر

المعلومات الواردة بالفصلين الثانى والثالث معترف بها علمياً وطبياً. وهذه بعض المراجع الإلكترونية التى من شأنها أن تمدك بمعلومات مفيدة وغير معقدة.

حول اختلافات المخ

Baron-Cohen، Simon. "They Just Can't Help It." *Guardian Unlimited* April 17، 2003. http، / /education.guardian.co.uk/ higher/ research /story/0،،938022،00. htm I

Hamann، Stephan. "Sex Differences in the Responses of the Human Amygdala." *Neuroscientist* 11، no. 4 (2005)، 288-93. http، / /nro.sagepub.com/cgi/content/abstract/11 /4/288

How Brain Gives Special Resonance to Emotional Memories." Adapted from a Duke University press release. Science Daily، June 10، 2004. http، / /www.sciencedaily.com/releases/2004/

06/040610081107.htm
"Intelligence in Men and Women Is a Gray and White Matter." *Today@UCI* (University of California، Irvine)، January 20، 2005. http، //today.uci.edu/news/release_detaii.asp?key=1261.
Kastleman، Mark. "The Difference between the Male and Female Brain." SENS Self-Esteem Net. http، //www.youarcunique.co.uk Pgenderbrainil.htm.
Male/Female Brain Differences." October 25، 2006. http، //www. medicaleducationonline.org/index.php?option=com_content& task=view&id=46&ltemid=69.
The Mismeasure of Woman." *Economist* August 3، 2006. http، // www.economist.com/research/articlesBySubject/displaystory.cfm?subjectid=348945&story_id=El_SNQVJQJ.
Sabbatini، Renato. "Are There Differences between the Brains of Males and Females?" web.archieve.org/web/20041214165825/http، //www.cerebromente.org.
Thornton، Jim. "Why the Female Brain Is Like a Swiss Army Knife." January 3،1999. http، //www.usaweekend.com/99-issues/990103/ 990103armyknife.html.
"Women Have Better Emotional Memory." Associated Press، July 22، 2002. http، //www.usatoday.com/news/nation/2002-07-22-memory_x.htm.

On Testosterone

حول التستوستيرون

Girdler، Susan S.، Larry D. Jammer، and David Shapiro. "Hostility. Testosterone، and Vascular Reactivity to Stress." *International Journal of Behavioral Medicine* 4، no. 3 (1997)، 242-63.
Mason، Betsy. "Married Men Have Less Testosterone." New Scientist، May 22، 2002. http، //www.newscientist.com/article/dn 2310-married-men-have-less-testosterone.html.

Mitchell، Natasha. "Testosterone، The Many Gendered Hormone." http، //www.abc.net.au/science/slab/testost/story.htm.

"Testosterone Background." http://www.seekwellness.com/andropause/testosterone.htm.

"Testosterone Tumbling in American Males." October 27، 2006. http://health.yahoo.com/news/168226.

حول الأوكسيتوسين

Brker، Susan E. "Cuddle Hormone: Research Links Oxytocin and Socio-sexual Behaviors." http://www.oxytocin.org/cuddle__hormone/index.html.

Foreman، Judy. "Women and Stress." August 13، 2002. http://www.myhealthsense.com/F020813__womenStress.html. "Oxytocin." http://encyclopedia.thefreedictionary.com/oxytocin. Russo، Jennifer. "Womenkind: The Stress Friendly Species." http:// www.ivillage.co.uk/workcareer/survive/stress/articles/O،،156473 __162212.00.html.

Turner، R. A.، M. Altemus، T. Enos، B. Cooper، and T. McGuiness.

"Preliminary Research on Plasma Oxytocin in Normal Cycling Women: Investigating Emotion and Interpersonal Distress." *Psychiatry* 62، no. 2 (Summer 1999): 97-113. Also on http://www.oxytocin.org/oxy/oxywomen.html.

Uvnas-Moberg، K. "Oxytocin May Mediate the Benefits of Positive Social Interaction and Emotions." *Psychoneuroendocrinology* 23، no. 8 (November 1998): 809-35. Also on http://www.oxytocin.org/oxy/love.html.

مصادر

حول التوتر

Eller، Daryn. "Stress and Gender." November 6، 2000. http://women.webmd.com/features/stress__gender__feature.
"Cortisol." http://www.advance-health.com/cortisol.html.

"Cortisol & Weight Gain." http://annecollins.com/weight-control/ cortisol-weight-gain.htm.
McCarthy، Lauren A. "Evolutionary and Biochemical Explanations for a Unique Female Stress Response: Tend-and-Befriend." http://www.personalityresearch.org/papers/mccarthy.html.
Neimark، Neil F. "The Fight or Flight Response." http:Hwww.thebodysoulconnection.com/EducationCenter/fight.html.
Stoppler، Melissa Conrad. "Stress، Hormones and Weight Gain" http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=53304.
"Stress، Cortisol and Weight Gain: Is Stress Sabotaging Your Weight and Health?" http://www.fitwoman.com/fitbriefings/stress.shtml.
"The Stress System: Adrenaline and Cortisol." http://en.wikibooks.org/wiki/Demystifying__Depression/The__Stress__System.
"Why Men and Women Handle Stress Differently." http://women.webmd.com/features/stress-women-men-cope.

ملحق (أ)

تخفيف الضغوط من خلال التطهير الخلوى

شهدت بشكل متكرر الكثير من معجزات التطهير الخلوى مع الآلاف من البالغين والأطفال. فخلال سبعة أيام، استعادت معدلات سكر الدم اتزانها. كما زالت الحاجة الملحة للطعام، وعاد ضغط الدم للمعدل الطبيعى عندما انخفضت مستويات الضغط، حيث يتم التخلص من أربعة إلى ثمانية كيلو جرامات من الوزن الزائد. كما بدأت كتلة العظام فى الازدياد، فيما تم استبدال الأدوية المضادة للاكتئاب، وعقاقير نقص الانتباه، بالنوم العميق والحالة المزاجية الإيجابية والطاقة الوفيرة. ومدربو المريخ والزهرة متاحون. بلا مقابل. لتقديم تلك المساندة والمساعدة والتعليم والتشجيع على متابعة برنامج تغذية صحى لتحقيق الاتزان الهرموني، والتحفيز الصحى للكيمياء المخية على أسس التغذية اليومية.

فتمامًا كما نحتاج إلى مهارات إقامة علاقة جيدة لتحفيز الهرمونات الصحية، والكيمياء المخية لتقليل الضغط، فإننا نحتاج إلى تناول الطعام المغذى والمكملات الصحية.

ملحق (أ)

يمكن لمهارات إقامة العلاقة، وكذلك السلوك، أن تعمل على تحفيز الجسم لإنتاج الهرمونات الصحية، والكيمياء المخية، فقط فى حالة توفر المواد الخام اللازمة لذلك. فإذا كنت تعيش على نفايات الأطعمة، فسيكون أكثر صعوبة أن تحصل على النتائج التى تسعى إليها. فليس المهم هو عدد المرات التى تقرأ فيها هذا الكتاب. فمع المساعدة المجانية من مدرب التطهير للمريخ والزهرة سوف تتمكن من تقوية علاقتك بشكل أكثر فاعلية من خلال تمضية بعض الوقت فى تطهير جسدك. ويمكنك مراجعة موقعىMarsVenusWellmess.com للحصول على تلك المساندة الإضافية، أو أن تتصل بى على الهاتف 0018773803053. فقد يكون سببًا لقوتك أن تتخلى عن معتقداتك وسلوكياتك المقيدة لك، بل والسامة فى بعض الأحيان، أثناء قيامك بعملية تطهير جسدك. أدعوك للانضمام إلى مجتمع "رفاهية المريخ والزهرة"، وبعد قطع مرحلة قصيرة من تطهيرك لذاتك يصبح عليك أن تقوم بتدريب الآخرين على متابعة نفس المنظومة.

من شأن مهارات إقامة العلاقة، والسلوكيات، أن تحفز الجسم على إفراز هرمونات صحية، وكيماويات مخية، فقط فى حالة توافر المواد الخام اللازمة.

يعرف الجميع - ولا أحد يشكك - فى حقيقة أننا نعيش عالمًا يمتلئ بالكيماويات السامة التى من شأنها أن تعمل كمضيف للأمراض، بالإضافة إلى زيادة مستويات الضغط لدينا. الأهم من ذلك، هو أن تلك السموم والكيماويات تحد من قدرة جسمك الطبيعية على الشفاء من الأمراض، والتعامل الإيجابى مع الضغوط. وبالنسبة لبعض أنماط الأجسام، يكون التراكم التدريجى للسموم مصحوبًا بزيادة السمنة والسرطان وأمراض القلب، بينما يتسبب لآخرين فى هشاشة العظام، والنعاس، واضطرابات القلب. ومن السذاجة أن نعتقد أن ذلك الضغط لا يلقى بظله على علاقتنا بالمثل. وكما يجب علينا أن نتخلى عن بعض القواعد والاستراتيجيات لثبوت عدم فاعليتها، يتعين علينا كذلك أن نساعد أجسامنا على التخلص من السموم التى تكدست بداخلها على مر السنين. وعندما نطهر خلايا أجسادنا

بالتدريج، عندها يصبح بإمكانها الحصول على التغذية التى نسعى للحصول عليها من الطعام الذى نتناوله، تمامًا مثل السيارة التى تملؤها القاذورات، وتحتاج إلى التنظيف المنتظم. فتلك هى حال أجسادنا؛ إذ إنه لا يكفى أن نتناول طعامًا جيدًا، بل لا بد أن نساعد الجسم على التخلص من النفايات والأحماض السامة التى من شأنها أن تمنع الخلايا من التعامل مع الضغط، والتوصل إلى إنتاج وفرة فى الطاقة.

ومن المثير لى أن أشارككم تلك الحلول الطبيعبة من أجل صحة الحياة والحب. وقد تطلب هذا الأمر عمل فريق من عناصر مكرسة لذلك الغرض من مدرسى الصحة، والسعادة، والعلاقات، والكتّاب، والمدربين، والباحثين، والمعالجين، والأطباء، والممرضات، والمرضى، والمشاركين فى الندوات على مدار ثلاثين عامًا لتنقيح وتطوير المصادر المتعددة والمتاحة على موقع www.MarsVenusWellness.com. ومعظم هذا العمل يتم اليوم من خلال مجتمعات خاصة، وندوات فى مركز Mars Venus Wellness Center بشمال كاليفورنيا. ولمزيد من المعلومات عن كيفية حضور أى من تلك اللقاءات والندوات التى أقيمها إما بنفسى أو من خلال أحد المتدربين لدي، اتصل بـ (1-877-564-6472) 1-877-JOHNGRAY.

يعرف الجميع أن العقاقير الكيميائية لها آثار جانبية خطيرة، ولا يجب اللجوء لاستخدامها إلا عند فشل النظام الغذائى والتمرينات الرياضية. وبينما يتدرب الكثير من الأطباء على علاج الأمراض، فإن القليل منهم يعرف كيفية بناء الصحة. ومن خلال برنامجى الأسبوعى على شبكة المعلومات على www.marsvenuswellness.com، فإننى أعمل على أن أستكشف بعمق مبادئ الصحة لكل من الرجال والنساء. والحل الذى يحقق رفاهية المريخ والزهرة إنما يكشف عن أسرار استعادة الصحة بدون اللجوء إلى العقاقير. وسوف تجد بالإضافة إلى ذلك تنوعًا من الوصفات المحددة على أساس النوع، وتوليفات من الطعام السريع الصحى المعدة مسبقًا بمساعدة كل من الرجال والنساء للحصول على التغذية الضرورية، بغرض الوصول إلى الكيماويات المخية الصحية، ومن ثم تقليل مستويات الضغط. ومنتجات رفاهية المريخ والزهرة ليست مفيدة لك فحسب، بل وستجدها طيبة المذاق.

بالإضافة إلى ذلك، فإن برنامج المريخ والزهرة للتطهير خلال سبعة أيام لا يعمل على تحسين وظيفة المخ والصحة فحسب، بل ويساعد ذوى الأوزان الزائدة على التخلص من الوزن الزائد بسرعة كبيرة. ومتوسط الفاقد من الوزن لأولئك الذين يمارسون التطهير فى مزرعتى هو نحو ٨ كيلو جرامات فى الأسبوع الواحد، بينما هؤلاء الذين لا يحتاجون إلى فقد الوزن يحتفظون بأوزانهم كما هى.

وللحصول على نسخة الكترونية مجانية خاصة تحتوى على كل تلك النظم الطبيعية للتطهير الخلوى للجسم بالكامل، أرسل إلى JG@MarsVenus.com.

أتمنى أن تشاركونى حماستي، وتبدأوا ـ من ثم ـ فى مشاركة جميع من تعرفون فى تلك المصادر. فمعًا يمكننا خلق عالم أفضل من خلال إنجاح علاقة واحدة كل مرة.

ملحق (ب)

خلق الكيماويات المخية الصحية، والسعادة، والرومانسية

تصبح عقول النساء أكثر عرضة للتأثر بالضغوط من عقول الرجال. ومع زيادة تدفق الدم فى القطاعات الخاصة بالعاطفة فى المخ، تحتاج المرأة إلى إنتاج المزيج من السيروتونين، أكثر مما يحتاج الرجل، حتى تتمكن من التعامل مع الضغوط. فإنتاج المزيد من هذا الهرمون يساعدها على استرخاء مخها، ويذكرها بكل ما يجب أن تمتن من أجله. وعن طريق تطهير واستكمال خطة المرأة الغذائية بالبروتينات سهلة الهضم، وفيتامين ب، والحامض الدهنى (أوميجا ٣)، وأوروتات الليثيوم (إنزيم)، يمكن للمرأة أن تحقق وفرة فى السيروتونين.

ويرتبط السيروتونين بتأثيرات مثل التفاؤل، والراحة، والقناعة، وهو ما نحتاج إليه لمواجهة الألم الناتج عن الضغط المتزايد أو الإحساس بالخطر. كما أن الرجال يحتاجون كذلك إلى هذا الهرمون للتعامل مع الضغوط. ولكن بوجود النشاط المتزايد فى القطاعات المخية الخاصة بالعاطفة، فإن النساء يستنفدن مخزون

السيروتونين الخاص بهن أسرع مما يفعل الرجال. وبالإضافة إلى ذلك، يختزن الرجال ٥٠٪ أكثر من السيروتونين للطوارئ، ويجعلون من تلك النسبة أكثر فاعلية. وذلك الفارق هو على الأرجح ما يطلق قدرة الرجال على التعامل بشكل فعّال مع المهام الجسيمة التى سوف يخوضونها لحماية أسرهم. واليوم، تتولى النساء أعمال مسببة للضغوط تمامًا كالتى يقوم بها الرجال، إلا أن أدمغتهن لا تنتج نفس نسبة السيروتونين الفعالة التى يتمتع بها الرجل. ويفسر ذلك الضغط الذى يتعرضن له اليوم. ومن تلك الزاوية، يتولد لديّ الدافع لمساعدة النساء على حل تلك المشكلة.

وبإنتاج المزيد من السيروتونين من المخ، تتعامل المرأة بشكل أكثر فاعلية مع الضغوط. وتُنفق اليوم مليارات الدولارات على العقاقير التى تساعد السيدات على زيادة فاعلية إنتاج السيروتونين لمساعدتهن على التعامل مع تداعيات الضغط والقلق. وحتى أكثر التقديرات تحفظًا تشير إلى أن النساء يعتمدن على ضعف ما يستخدم الرجال من مضادات الاكتئاب. وتبعًا لحساباتي، فإنها تقترب من العشرة أضعاف. ورغم أن تلك العقاقير تمثل هبة لملايين من النساء، إلا أنها لا تساعد فى تثبيط تأثيرات الضغوط، حيث إن أحد الآثار الجانبية العديدة لمضادات الاكتئاب هو زيادة الكورتيزول فى الجسم، وهو ذاته الهرمون المسئول عن الضغط. وعندما يرتفع هذا الهرمون، تبدأ الطاقة لدينا فى الانحسار، ومن ثم تشعر المرأة - باستخدام مضادات الاكتئاب - أنها فى حال أفضل، فى حين أن مستويات الضغط لديها تكون فى ارتفاع وليس فى هبوط.

مضادات الاكتئاب تزيد

معدلات الضغط فى الجسم.

إن إنتاج الجسم الطبيعى للسيرتونين يقلل من مستويات الضغط، بينما العقاقير التى تحتوى عليه تعمل فى الواقع على زيادة نسبة الكورتيزول. وعندما تبدأ المرأة فى تعاطى عقار الـ SSRI المضاد للاكتئاب (selective serotonin reuptake inhibitor)، فإن معدل الكورتيزول لديها يتضاعف فى الحال. ونتيجة لذلك، تكتسب معظم النساء وزنًا زائدًا، ناهيك عن فقدان الطاقة. بينما النساء اللاتى لا يكتسبن أوزانًا زائدة، يظهرن حاجة ماسة إلى الحلوى، والكربوهيدرات البسيطة،

للحصول على الطاقة، مما يزيد تعرضهن لخطر ضعف هشاشة العظام. ويعتبر الحامض اللبنى نتاجًا مصاحبًا لفرط استهلاك السكر، مما يستنفد الكالسيوم من العظام. كما أن تعاطى المزيد من الكالسيوم لن يحل مشكلة هشاشة العظام فى حالة استمرار النساء فى الاستهلاك الزائد للكربوهيدرات، واستمرار ارتفاع معدل الكورتيزول لديهن. وبإمكانك التعرف على عدد أكبر من الطرق الطبيعية لزيادة معدل إنتاج السيروتونين فى كتابى *The Mars and Venus Diet and Exercise Solution*. وللحصول على نسخة الكترونية مجانية تحتوى على كل النظم الطبيعية للإقلاع عن مضادات الاكتئاب، أو للأطفال ممن يعانون من فرط النشاط / نقص الانتباه، أرسل إلى JG@marsvenus.com.

ملحق (ج)

المريخ والزهرة للتدريب والاستشارة

فى بعض الأحيان يتولد الكثير من الضغط لدى، أو الأزواج، مما يعوقهم عن حل مشكلاتهم بأنفسهم. فأى شيء قد يتفوه به أحد الطرفين سوف يزيد الأمر سوءًا، وعندما نفقد القدرة على التواصل، فقد يكون من المفيد استشارة مدربى العلاقات لدى المريخ والزهرة. حيث إن هؤلاء المدربين قد تدربوا على أساس مبادئ المريخ والزهرة، وبإمكانهم مساعدتكم فى خفض معدلات الضغط لديكم بإرشادكم من خلال أحاديث الزهرة. كما أن بإمكانهم مساعدتكم للوصول إلى الإجابات التى تبحثون عنها. وليس من الضرورى أن يتصل كل من الطرفين. فكل ما يتطلبه الأمر أن يغير أحد الطرفين سياسته، وسوف تتغير دينامية العلاقة بالتبعية. فبخفض مستوى الضغوط الخاص بك، سوف تكتسب القدرة على إخراج أفضل ما لديك ولدى شريكك.

ملحق (ج)

كل ما يتطلبه الأمر هو أن يغير أحد الطرفين سياسته،
وسوف تتغير دينامية العلاقة بالتبعية.

أحاديث الزهرة وغيرها من عمليات الحل العاطفى يمكن أن تكون ذات فائدة للرجل بنفس قدر فائدتها للمرأة. الفارق الكبير بين الرجال والنساء هو أن الشريك الذكر المتعاون يمكنه أن يتواجد لمساعدة شريكته الأنثى، وهو ما لا يمكن تطبيقه على المرأة بحيث تتواجد لمساعدة الرجل بنفس الطريقة. فعندما تستمع المرأة كثيرًا لمشاعر ومشاكل الرجل، فإنها تصبح أكثر أمومية مما يقلل من شعورها بالانجذاب الجنسى تجاهه. ولذا، عندما يحتاج الرجل إلى المساندة العاطفية لتخفيف ضغوطه، فمن الأفضل له أن يطلب مساعدة مستشار أو مدرب.

ومدرب أو مستشار المريخ والزهرة يستطيع أن ينجح فى إظهار أفضل ما بينهما. وهو ما قد يفشل فيه الشريك. فالمدربون يذكروننا بماهيتنا وخياراتنا المتاحة، حيث إنه فى كثير من الأحيان تعمل الضغوط على تشويش رؤيتنا لتلك الاحتمالات. فعندما يتملكنا الغضب، لا نرى الصورة كاملة. وبالحديث مع شخص لا يتصل بنا على نحو مباشر، فإننا نتمكن من التحرر ومراجعة الموقف، ومن ثم رؤيته بشكل مختلف. كما أن التدريب الهاتفى يتضمن ميزة إضافية ألا وهى الراحة. فبإمكانك الحصول على الخصوصية الكاملة، ولا يتعين عليك ترك منزلك، أو الالتزام بعلاج طويل المدى، إذ يمكنك الحصول على مساعدة سريعة فى وقت حاجتك إليها. كما أن لذلك بُعدًا اقتصاديًا، بينما يمكنك الاستعانة بنفس المدرب لفترة من الزمن، ولك حرية تغييره كلما رغبت فى ذلك. فكل مدرب تم إعداده على أسس المريخ والزهرة، ولكن قد يكون لديك تفضيل معين لمدرب معين، ومن ثم يمكنك طلبه ببساطة.

وهناك خطأ شائع بين الناس، وهو أن عليهم حل مشكلات علاقاتهم بأنفسهم. ويرجع ذلك إلى اعتقادنا بأن المشكلة دائمًا ما تكمن فى شريكنا. فنحن نستنتج إما أن هذا الشخص غير مناسب لنا، أو أنه ليس مستعدًا للتغيير المطلوب والحصول على المساعدة. وهو ما يمثل الخطأ الأكبر، حيث إن ذلك السلوك ليس فقط سلوكًا متغطرسًا، بل ويجعل منك ضحية غارقة فى موقف لا يتطور إلا إلى الأسوأ.

يتطلب اندلاع الصراع شخصين،
بينما شخص واحد يكفى لحل الموقف.

إن وجود مدرب يستمع إلى مشاعرك، يمكن أن يساعد المرأة على تحفيز المثيرات لديها، وإنتاج التيستوستيرون لدى الرجل كذلك، إذ إن وجود شخص يستطيع فهم وجهة نظر المرأة يساعدها على إنتاج الأوكسيتوسين، بينما وجود شخص يقدّر مجهودات الرجل، ويساعده فى حل مشاكله، يعمل على إنتاج التيستوستيرون. ومدربو المريخ والزهرة مدربون على إعطاء المساندة اللازمة لكل نوع، وهو ما لا يعرفه الكثير من المستشارين والمدربين الآخرين بشكل كاف.

وبالحصول على تلك المساعدة، تصبح على يقين من أنك لست ضحية شريكك أو ضحية العالم. وبالمبادرة لاكتشاف كيف تجعل الأشياء أفضل، فإنك تبدأ على الفور فى تغيير دينامية علاقاتك، بالإضافة إلى اكتشاف كيف يمكن أن تزداد الأمور سوءًا، أو أن تجعلها تتحسن. وبالمعرفة والرؤية الجديدة، سوف تتخطى مشاعر سلبية، مثل كونك ضحية، إلى أخرى بديلة مما تحتاج وتستحق. إذا كانت لديك الحاجة إلى التحدث، أو كنت تسعى إلى إجابات لأسئلتك، بوسعك الاتصال بأحد مدربى المريخ والزهرة على (1-888-627-7836) 1-888-MARSVENUS.

قم بزيارة العالم الإلكتروني
لـ "جون جراى"
والمريخ والزهرة

MarsVenus.com

- التواصل مع آخرين ممن يمرون بقضايا مماثلة فى علاقاتهم على لوح رسائل الموقع المجانى.
- اقرأ عن الرومانسية، والانفصال، والاختلافات بين الرجال والنساء - موضوعات جديدة يتم نشرها على نحو أسبوعى.
- تجربة اختباراتنا القصيرة المعدة خصيصاً، والتى تقدم معلومات مفيدة ومسلية، ونصائح لمساعدتك على إعادة الحياة إلى علاقاتك الشخصية.
- كتب إلكترونية مجانية، بموضوعات مهمة وعميقة، بالإضافة إلى نصائح، واختبارات، وأشياء أخرى تصلك على بريدك الإلكترونى أسبوعياً.
- بوسعك أن تجد أحد مستشارى المريخ والزهرة، أو إحدى ورش عمل العلاقات فى المنطقة التى تسكن فيها لتلقى المزيد من الدعم والمساندة.

احصل على عضوية موقع MarsVenus.com الآن، واحصل على تخفيض بنسبة ١٠٪. استخدم الكود الترويجى mvcollide، عند التسجيل.

AskMarsVenus.com

- يتعلم الجميع - المرتبطون منهم بعلاقات وغير المرتبطين - مهارات الحفاظ على ديمومة الحب عن طريق التحدث إلى أحد مدربى Ask Mars Venus.

- التحدث من خلال الهاتف يتمتع بالخصوصية، وبدون ذكر أسماء، مع مدرب تلقى تدريبه على يد خبراء العلاقات لدى مؤسسة جون جراى.
- هل تشعر بالحيرة؟ بالإحباط؟ تساورك الشكوك بشأن المستقبل؟ حاول أن تكتشف ما يحدث فى علاقة الحب الخاصة بك!

تلقى مكالمة تدريبية لمدة ٢٠ دقيقة مقابل ٢٠ دولاراً فحسب!

سواء كنت على شفا علاقة جديدة، أو تشعر بالإحباط من الصداقة على الإنترنت، أو على وشك إنهاء علاقتك، أو حتى تتأمل ما وصلت إليه علاقتك بشريكك، يمكنك طلب المساعدة من مدربى المريخ والزهرة.

قم بزيارة موقع www.AskMarsVenus.com لتحصل على التخفيض الخاص بك.

وتحدث مع أحد مدربى المريخ والزهرة اليوم!

MarsVenusDating.com

- انضم إلى المجتمع المتنامى العدد من غير المرتبطين ممن لهم نفس تفكيرك، والعضوية مجانية.
- احصل على نصائح واقتراحات مفيدة أثناء إعدادك للبروفيل الخاص بك.
- استفد من برنامجنا لتنبيهك متى كنت على وشك إرسال رسالة إلى شخص لا يتفق مع ميولك.

انضم إلى موقع MarsVenus.com مجاناً

MarsVenusWellness.com

استمع إلى برنامج د. جون جراى الإذاعى والتليفزيونى على شبكة الإنترنت.

فى كل أسبوع، يوضح د. جراى كيفية تطبيق مفاهيمه عن العلاقات والصحة فى عرضين منفصلين.

العلاقات. يتحول كتاب *، الرجال من المريخ والنساء من الزهرة*، إلى مشاهد حية فيما يقدم د. جراى الأفكار التى تساعد على الحد من الضغوط، فيما يتم إثراء علاقات سعيدة وطويلة الأمد.

الصحة. من شأن برامج Mars Venus Health أن توضح الاحتياجات الفردية لكل من الرجل والمرأة على أساس النوع، بهدف الوصول إلى الصحة المثالية، والتوازن الهرمونى، وأفضل كيمياء للعقول. اكتشف أسرار الصحة التى لا يلقونها فى المدارس الطبية. تعلّم كيف يمكن للنظافة والتغذية السليمة أن يدعما قدرة جسدك على إدارة الضغوط على نحو جيد. قم بإحداث تغيرات صغيرة ولكن حيوية فى نمط حياتك لخلق حالة من التركيز الذهنى، والمزاج المعتدل، والطاقة المتدفقة، والحفاظ عليها جميعاً.

للأمثلة الملهمة، والمعلومات المهمة، والنصائح المساعدة، والوصفات، والقوائم، والصحف، ندعوك لزيارة موقعنا MarsVenusWellness.com. زد من درجة وعيك لتحصل على اختيارات أفضل!

انضم إلى مجتمع Mars Venus Wellness، وتلق أفكاراً أسبوعية نحو خلق حياة مفعمة بالحب الدائم وصحة مثالية.

موقع MarsVenusCoaching.com

تعلّم كيف تصبح مدرباً للعلاقات ببرنامج Mars Venus Relationship Coach.
انضم إلى فريق المريخ والزهرة العالمى للتدريب، لكى:

- تساعد الآخرين على تحقيق أهدافهم الاجتماعية.

• تستمتع بنمط حياة مرن.
• تحصل على دعم مؤسسة معترف بها دولياً.
• تحصل على الحرية المالية التى تمكنك من فعل ما تحب.

زر موقع:www.marsvenuscoaching.com لمعرفة المزيد عن هذه الفرصة الثمينة للحصول على حق الامتياز.

التسوق من متجر المريخ والزهرة عبر شبكة الإنترنت

من متجر المريخ والزهرة الكائن على الموقع MarsVenus.com يمكنك شراء مجموعة متنوعة من الكتب، والبرامج السمعية والبصرية، واسطوانات الـ CD، والـ DVD المناسبة لكل الأعمار وجميع مراحل العلاقات.

شرائط الكاسيت واسطوانات الـ CD الأكثر مبيعاً:

• أسرار العلاقات الناجحة (١٢ وحدة).
• النجاح الشخصى (١٢ وحدة).

شرائط الفيديو واسطوانات الـ DVD الأكثر مبيعاً:

• الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (وحدتان).
• المريخ والزهرة فى حالة ملل (وحدتان).
• المريخ والزهرة معاً للأبد (وحدتان).
• المريخ والزهرة يلتقيان (وحدتان).
• المريخ والزهرة يبدءان من جديد (وحدتان).
• الأطفال من الجنة (دليل الأبوين - ٦ وحدات).

حلول Mars and Venus Wellness الأكثر مبيعاً، متضمنة برنامج التغذية حسب النوع للصحة والسعادة الدائمتين:

• النظافة الكاملة للمريخ والزهرة (١٥ حصة).

• المعادن المثالية للمريخ والزهرة (٣٠ حصة).
• أفضل الأطعمة للمريخ والزهرة (١٥ حصة).

ويُعد هذا البرنامج سهل الاستخدام وسريع المفعول، ولذيذ الطعم. من شأنه أن يقدم إحساساً فورياً بالاسترخاء من الضغوط عبر الفوائد المتعددة لتوظيف العقل على نوح مثالى وتحقيق التوازن. وهو مفيد للكبار والأطفال.

سجّل بياناتك للحصول على الصحيفة الإخبارية والهدايا المجانية!

أرسل إلى جون جراى أفكارك المفضلة من هذا الكتاب، أو اطلب الحصول على الصحيفة المجانية، ومن ثم يصلك كتاب إلكترونى مجانى يضم إجابات لأكثر الأسئلة شيوعاً التى وصلت له. أرسل أسئلتك وأراءك إلى العنوان الإلكترونى JohnGray@marsvenus.com ، وتلق بدورك هذا الكتاب الإلكترونى المميز.

للمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال أو إرسال خطاب على العنوان التالى:

John Gray Seminars
20 Sunnyside Avenue. Suite A-130
Mill Valley. CA 94941
1-877-JOHNGRAY (1-877-5646-7429)

متوفر أيضاً المزيد من الكتب باللغة العربية منها:

* كتاب الأيام الرجال من المريخ والزهرة
* حقاً المريخ والزهرة
* لأطفال من الجنة
* كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لا تريد
* الرجال من المريخ النساء من الزهرة
* الرجال والنساء والعلاقات بينهما
* المريخ والزهرة معاً إلى الأبد
* معجزات عملية للمريخ والزهرة
* ما تشعر به يمكنك علاجه
* معجزات عملية للمريخ والزهرة

WHY
MARS &
VENUS
COLLIDE

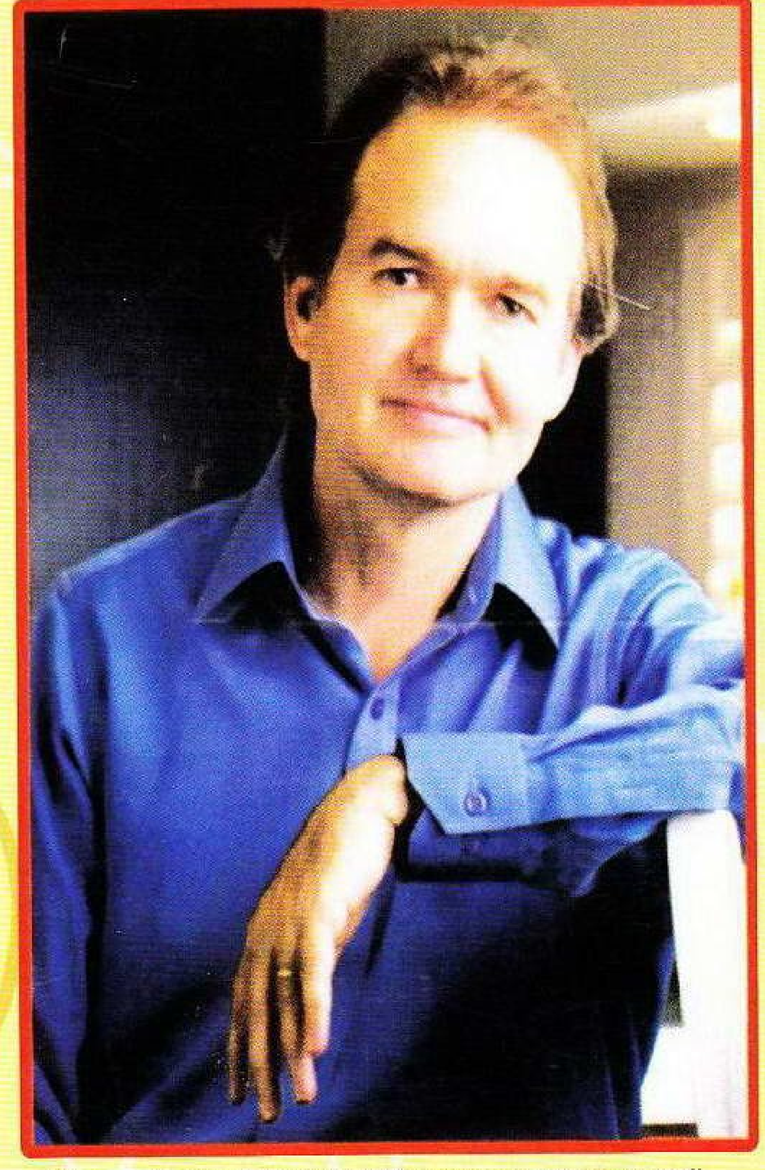
Improving Relationships by Understanding How Men and Women Cope Differently with Stress

JOHN GRAY, Ph.D.

THE #1 NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR OF MEN ARE FROM MARS, WOMEN ARE FROM VENUS



المؤلف الظاهرة، صاحب المؤلفات الأكثر مبيعاً على مستوى العالم، والذي غيّر أفكارنا نحو العلاقة بين الرجل والمرأة، يعود فى هذا الكتاب إلى المنطقة التي يعرفها عن ظهر قلب، لمساعدة الزوجين على التكيف مع الضغوط، والحفاظ على قوة علاقتهما.



"Author photograph by Mark Mabry /mabrystudios.com"









www.ibtesama.com